экспресс-рецепты
ВКУСНАЯ
и ЗДОРОВАЯ ЕДА
из мультиварки-скороварки
ПИТЕР

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Перед вами сто и один рецепт диетических блюд, адаптированных для мультиварки-скороварки!

Чудо-кастрюля делает процесс приготовления настоящим развлечением и, самое главное, позволяет угостить близких полезными блюдами! Мультиварка бережно сохраняет естественный вкус и необходимые для здоровья вещества – как русская печка. И никаких лишних хлопот на кухне.

- Вкусная и здоровая еда из мультиварки-скороварки
- Предисловие
- Часть 1. Что такое скороварка-мультиварка?
- Глава 1. Как выбрать скороварку-мультиварку?
- Глава 2. Режимы приготовления
- Глава 3. Чистка и уход
- Часть 2. Рецепты
- Глава 1. Супы
- Глава 2. Блюда из мяса
- Глава 3. Блюда из птицы и кролика
-
- Глава 4. Блюда из субпродуктов
- Глава 5. Блюда из рыбы
- Глава 6. Блюда из овощей
-
- Глава 7. Каши, ризотто, гарниры
- Глава 8. Десерты
-
- Глава 9. Лечебное питание
-
- Глава 10. Детское меню
- Послесловие
-

Вкусная и здоровая еда из мультиварки-скороварки

Предисловие

В предыдущих книгах [1] мы разобрались, что мультиварка – это медленная варка, а скороварка-мультиварка – быстрая (стремительная). Вот и воспользуемся этой ее возможностью: с одной стороны, экономить время, с другой – готовить полезные диетические блюда.

В этой книге мы предоставим широкий выбор рецептов блюд, приготовить которые можно достаточно легко и быстро. Постараемся обойтись без функции обжаривания. Ведь наши рецепты предназначены для детей, людей, имеющих проблемы с пищеварением, а также тех, кто сидит на диете или строго следит за своим рационом.

Скороварка-мультиварка – настолько совершенный прибор, что

♦ одна может заменить все кастрюли и сковородки на кухне;

♦ позволяет высвободить ваше время для других полезных дел;

♦ сохраняет все запахи продуктов внутри, что дает возможность готовить без вытяжки.

Процесс приготовления занимает гораздо меньше времени за счет того, что пища готовится под давлением, без доступа холодного воздуха.

В скороварке-мультиварке можно готовить блюда из мяса и птицы, рыбы и морепродуктов, вегетарианские блюда, а также варить каши, супы, гарниры и плов.

Замороженные продукты, которые вы планируете использовать, не требуют предварительной разморозки, скороварка размораживает и готовит одновременно.

Продукты, которые вы заложили в скороварку-мультиварку, практически полностью сохраняют вид и состав, а также свои полезные свойства и витамины.

Главные достоинства скороварки-мультиварки:

♦ экономия времени как на приготовление, так и на уборку;

♦ экономия электроэнергии (как показывают исследования – на 70 %);

♦ сохранение питательных свойств и вкусовых качеств продуктов благодаря герметичному сосуду, в котором готовится блюдо;

♦ безопасность в использовании (несколько степеней защиты).

Скороварка-мультиварка экономит время, что позволяет высвободить его для занятия спортом и организации во всех

отношениях здорового образа жизни.

Часть 1. Что такое скороварка-мультиварка?

Мультиварка-скороварка – это обычная кастрюля, но с герметично закрывающейся крышкой и паровым клапаном. Очень удобный многофункциональный кухонный прибор.

В чем же секрет скороварки?

Специальная крышка с предохранительным клапаном закрывает скороварку, в результате внутри нее создается

повышенное давление, а температура пара достигает 120 °С. Скороварка герметична, и пища готовится без доступа кислорода практически молниеносно, при этом сохраняется естественный вкус продуктов.

Глава 1. Как выбрать скороварку-мультиварку?

Один из главных вопросов, который нужно решить: какой объем готового продукта удовлетворит потребности вашей семьи. Вы должны помнить: сколько налили жидкости, столько ее и останется. Она не выкипит. Но также надо помнить, что ее (жидкости) не должно быть больше 2/3 объема, надо оставить место для пара.

Особое внимание уделите прокладке кастрюли. Она бывает резиновой и силиконовой, последняя более надежна и долговечна.

При выборе скороварки посмотрите на клапан. Струя горячего воздуха должна выходить в стороны, а не вверх. Тогда вы избежите ожогов.

Еще одна важная деталь – механизм открывания должен быть удобным и безопасным.

Аксессуары скороварки (мерные стаканчики, ложки) облегчают процесс приготовления. Также упрощает его наличие шкалы для отмеривания жидкости.

Глава 2. Режимы приготовления

Обратите внимание на то, что похожие режимы есть и в обычных мультиварках, а значит, все рецепты из этой книги также подойдут и для простой мультиварки, только готовиться блюда будут дольше. Например борщ и рассольник – 1–1,5 часа, щи – 2 часа, ленивые голубцы – 1,5 часа, тушеное мясо с картофелем – 2 часа.

С режимами скороварки-мультиварки дело обстоит похоже: основных два – «Низкое давление» и «Высокое давление». Вспомогательные режимы: «Тушение», «Сохранение блюда горячим» «Поджаривание», «Обжаривание овощей» (в большинстве рецептов мы постараемся обойтись без двух последних).

Основные характеристики режимов скороварки-мультиварки

Режим приготовления	Характеристики	Рецепты	Комментарии
Режим «Низкое давление»	Позволяет сберечь больше витаминов, чем при приготовлении в режиме «Высокое давление». Идеально подходит для блюд из мяса, птицы, рыбы и овощей. Время приготовления при этом немного увеличивается по сравнению с режимом «Высокое давление»	Супы и овощные блюда, тушеные блюда из мяса и курицы, гарниры рис, греча	Всегда готовьте только при закрытой крышке
Режим «Высокое давление»	Позволяет за короткое время приготовить мясо, птицу и замороженные продукты. Кроме того, в этом режиме можно сварить овощи плотной консистенции, например картофель и свеклу	Рагу овощное, рататуй, свинина любительская, курица по-китайски, бигус с грибами	Всегда готовьте только при закрытой крышке

Режим «Тушение»	Позволяет готовить при низкой температуре, при этом продукты томятся. Чаще всего данный режим используется для добавления ингредиентов в конце приготовления или для придания блюду изюминки	Рыбная бурида по-сардински, горбуша, тушенная с овощами, рыба под маринадом, паприкаш из курицы	Всегда готовьте только при открытой крышке
Режим «Сохранение блюда горячим»	Включается автоматически сразу же после завершения приготовления блюда. Таким образом, продукты могут оставаться теплыми 12 часов. По завершении приготовления прибор подает звуковой сигнал, загорается световой индикатор этого режима	Все рецепты	Не рекомендуется использовать этот режим на протяжении более чем одного часа. В особенности это касается продуктов, консистенция которых может меняться (например, рис и продукты нежной консистенции)

Глава 3. Чистка и уход

Самое главное – никогда не наливайте воду внутрь корпуса. Аккуратно мойте после каждого использования уплотнительное кольцо. Оно всегда должно быть чистым и сухим (если возникли какие-то проблемы – трещины, заломы, – меняйте его незамедлительно).

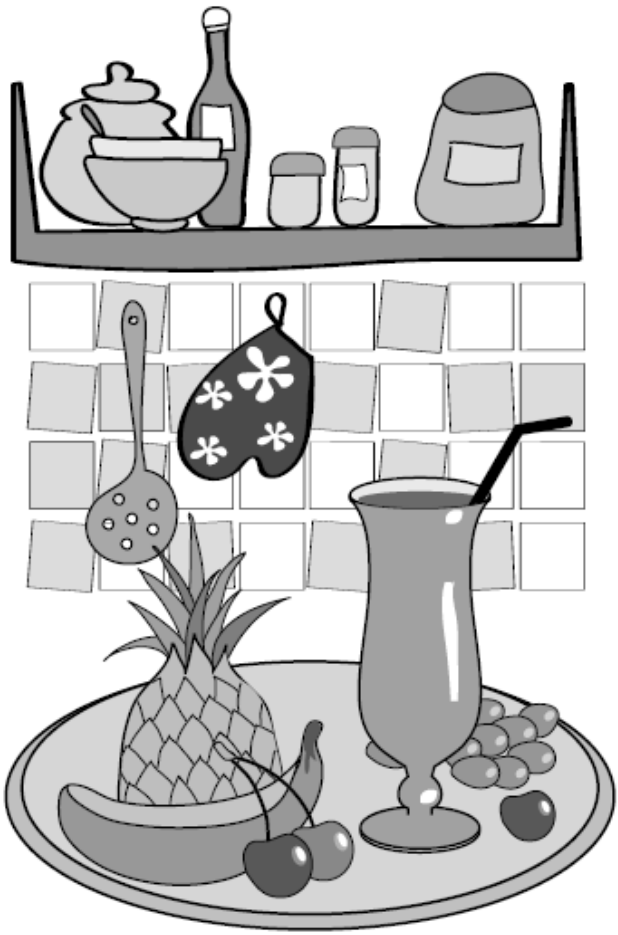
Прочищайте клапан. Помните, есть несколько блюд, которые нежелательно готовить в скороварке. Это брусничные и яблочные компоты, дробленый горох, овсянка, макаронные изделия.

Они образуют сильную пену и брызги, что засоряет внутренний клапан.

Не мойте антипригарное покрытие абразивными губками и не перемешивайте продукты никакими острыми предметами (ножи, вилки, ложки). Пользуйтесь деревянными или пластмассовыми лопатками.

Все остальное – как при уходе за любыми другими приборами. Аккуратно мойте детали, просушивайте их и ставьте на место. И тогда скороварка-мультиварка будет служить вам долгие годы верой и правдой.

Часть 2. Рецепты



Глава 1. Супы

Принцип приготовления супа в мультиварке отличается от классического способа его варки. Все или почти все ингредиенты закладываются сразу. Можно сказать, что мы их готовим, как любое тушеное блюдо, только в большем количестве воды.

Рецепты рассчитаны на пятилитровую емкость скороварки-мультиварки.

Вместо свежих овощей (болгарский перец, цветная капуста, шампиньоны, стручковая фасоль) можно использовать замороженные.

Использовать бульонные кубики для приготовления диетических блюд, тем более блюд для детей, не рекомендуется.

Рецепты супов, время приготовления которых 7–12 минут

Суп овощной с болгарским перцем и куриными фрикадельками

Время приготовления 8 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 2,5 л воды;
✓ 300 г куриного фарша;
✓ 1 яйцо;
✓ 300 г перца болгарского;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1–2 средние картофелины;
✓ 1 небольшая морковь;
✓ 1 ст. ложка укропа (измельченного);
✓ 6 ст. ложек растительного масла;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 1/2 стакана риса;
✓ 2–3 ст. ложки сметаны.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук и картофель кубиками, морковь соломкой. Мясной фарш посолите, добавьте яйцо. Тщательно перемешайте и сформируйте маленькие шарики (фрикадельки). Рис помойте и, пока вы готовите овощи и мясо, оставьте в воде.

2. Налейте воду и опустите в нее все подготовленные овощи: лук, картофель, морковь, болгарский перец, добавьте растительное масло. Посолите, накройте крышкой и готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 3 минут.

3. Откройте крышку, положите рис (предварительно слив с него воду) и фрикадельки, снова закройте крышкой. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 3 минут.

4. Перед подачей добавьте мелко нарубленную зелень и

сметану.

Суп крестьянский с перловой крупой

Время приготовления 10 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 250 г филе индейки;
✓ 2,5 л воды;
✓ 1–2 небольших помидора;
✓ 1 небольшая морковь;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1–2 средние картофелины;
✓ 1 ст. ложка зелени петрушки и укропа (измельченных);
✓ 6 ст. ложек растительного масла;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 3–4 горошин черного перца;
✓ 1/2 стакана перловой крупы.

Приготовление

1. Несколько раз промойте перловку в холодной воде.

2. Пока она набухает, подготовьте овощи: очистите и нарежьте лук, картофель и помидоры кубиками, морковь соломкой.

3. Филе индейки нарежьте кубиками.

4. Налейте воду, положите филе индейки и все овощи, влейте растительное масло. Закройте крышку и готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 6 минут.

5. Откройте крышку, добавьте перловку (предварительно слив с нее воду) и снова закройте крышку. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 4 минут.

6. Перед подачей добавьте мелко нарубленную зелень.

Суп с консервированной фасолью

Время приготовления 10 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 300 г куриного филе;
✓ 2,5 л воды;
✓ 1 банка консервированной фасоли (белой);
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 2–3 средние картофелины;
✓ 1 небольшая морковь;
✓ 6 ст. ложек растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 3–4 горошины черного перца;
✓ 1 ст. ложка зелени.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук и картофель кубиками, морковь соломкой.

2. Нарежьте куриное филе кубиками.

3. Налейте воду, опустите в нее куриное филе, репчатый лук, картофель, морковь, консервированную фасоль, соль, перец, влейте растительное масло. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 10 минут.

4. Перед подачей на стол добавьте зелень.

Суп «Кудряш»

Время приготовления 12 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 300 г говяжьего фарша;
✓ 2,5 л воды;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 2–3 средние картофелины;
✓ 1 небольшая морковь;
✓ 1 ст. ложка петрушки (измельченной);
✓ 6 ст. ложек растительного масла;
✓ 3 яйца;
✓ 2 ст. ложка соли;
✓ 3–4 горошины черного перца.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук и картофель кубиками, морковь соломкой.

2. В фарш добавьте соль и перемешайте.

3. Налейте воду, положите подготовленные сырые овощи: репчатый лук, морковь и картофель, влейте растительное масло и готовьте в течение 7 минут в режиме «Высокое давление».

4. Откройте крышку, предварительно сбросив давление, и введите фарш (просто мясную массу, не делайте фрикадельки). Перемешайте. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 5 минут.

5. Откройте крышку и введите в суп взбитые сырые яйца.

6. Включите режим «Сохранение блюда горячим» на 10 минут.

7. Перед подачей добавьте мелко нарубленную зелень.

Несколько рецептов супов, время приготовления которых 15–20 минут

Овощной суп по-лугански

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 300 г говяжьего фарша;
✓ 2,5 л воды;
✓ 1 небольшой кабачок цукини;
✓ 1 кг зеленой фасоли;
✓ 1 головка репчатого лука;

✓ 1 кочан цветной капусты;
✓ 1–2 средние картофелины;
✓ 1 небольшая морковь;
✓ 1 ст. ложка сыра (любого твердого сорта);
✓ 1 ст. ложка укропа (измельченного);
✓ 6 ст. ложек растительного масла;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 3–4 горошины черного перца.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук, картофель и кабачок кубиками, морковь соломкой. Капусту разберите на соцветия.

2. Влейте половину воды и растительное масло, положите говяжий фарш, репчатый лук, картофель, морковь, цукини, зеленую фасоль, цветную капусту и тушите в режиме «Тушение» 7 минут. Откройте крышку, сбросив предварительно давление. Добавьте соль и перец.

3. В полученную смесь влейте оставшуюся воду. Закройте крышку и готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 10 минут.

4. Перед подачей на стол добавьте сыр и зелень.

Суп чечевичный постный

Время приготовления 20 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 2,5 л воды;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1–2 средние картофелины;
✓ 1 небольшая морковь;
✓ 4 стакана чечевицы (красного или оранжевого цвета);
✓ 1/4 часть корня сельдерея;
✓ 3–4 ст. ложки растительного масла;
✓ 1 ст. ложка петрушки (измельченной);
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 3–4 горошины черного перца.

Приготовление

1. Тщательно промойте несколько раз чечевицу и оставьте ее в воде.

2. Подготовьте овощи. Очистите и нарежьте кубиками репчатый лук и картофель. Морковь и сельдерей натрите на мелкой терке.

3. Налейте воду, опустите чечевицу и все сырые подготовленные овощи, добавьте растительное масло, посолите и поперчите. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 20 минут.

4. Перед подачей на стол посыпьте зеленью.

Борщ сибирский постный

Время приготовления 25 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 2,5 л воды;
✓ 1 банка консервированной фасоли;
✓ 1–2 стебля сельдерея;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1/4 кочана белокочанной капусты;
✓ 1–2 средние картофелины;
✓ 1 небольшая морковь;
✓ 1 ст. ложка укропа (измельченного);
✓ 6 ст. ложек растительного масла;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 3–4 горошины черного перца;
✓ 1 ст. ложка уксуса;
✓ 1 ч. ложка сахара;
✓ 1 средний помидор;
✓ 1 средняя свекла.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук, картофель, помидор кубиками, морковь, свеклу натрите на крупной терке соломкой. Капусту и стебли сельдерея нарежьте соломкой размером 3–4 см, чтобы не свисали с ложки.

2. Налейте 1 стакан воды, положите натертую на крупной терке свеклу, добавьте уксус, сахар и помидор. Готовьте в режиме «Тушение» в течение 5 минут.

3. Положите овощи: картофель, морковь, лук, консервированную фасоль, сельдерей, влейте растительное масло, добавьте соль и перец. Закройте крышку и готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 20 минут.

4. Перед подачей на стол добавьте мелко нарубленный чеснок и зелень.

Глава 2. Блюда из мяса

Большое преимущество скороварки-мультиварки при приготовлении блюд из мяса в том, что это и быстро, и вкусно, и полезно (так как мы готовим без обжаривания, с небольшим количеством растительного масла, то блюда получаются диетическими).

Несколько рецептов классических рецептов мясных блюд, время приготовлениях которых – от 15 минут

Тушеные котлетки из говяжьей вырезки в собственном соку с розмарином

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 7 порций

✓ 1 кг говяжьей вырезки;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 1/4 ч. ложки молотого черного перца;
✓ 1 веточка розмарина;
✓ 1,5 стакана воды;
✓ 1 ст. ложка сухого базилика.

Приготовление

1. Вымойте мясо, слегка обсушите бумажным полотенцем. Разрежьте на 7 порций, посолите и поперчите.

2. Выложите подготовленное мясо на дно скороварки-мультиварки, добавьте воду, веточку розмарина и сухой базилик. Закройте крышку. Готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 15 минут.

3. Подавайте котлетки с соусом, в котором они тушились. На гарнир можно предложить отварной рис.

Говядина с картофелем слоями

Время приготовления 30 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 кг мякоти говядины без костей (толстый или тонкий край);
✓ 200 мл воды;
✓ 1/2 стакана сметаны;
✓ 7–8 средних картофелин;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1 ст. ложка петрушки (измельченной);
✓ 6 ст. ложек растительного масла;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца;
✓ 1/2 ст. ложки базилика (сушеного).

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук полукольцами, картофель кружочками по 5 мм. Мясо говядины нарежьте ломтиками по 1 см, отбейте и разделите каждый на 2–3 части (получаются брусочки шириной 1,5–2 см).

2. Выложите картофель в отдельную емкость, добавьте соль, базилик и растительное масло, тщательно все перемешайте.

3. На дно скороварки-мультиварки поместите четвертую часть картофеля, разровняйте его, сверху него выложите подготовленное мясо (предварительно его посолив и поперчив), репчатый лук, затем опять слой картофеля, после этого слой мяса; повторите это действие со всем картофелем и мясом.

4. В полученную смесь добавьте воду и сметану. Закройте крышку. Выставите режим «Тушение» на 30 минут.

5. Перед подачей добавьте мелко нарубленную зелень.

Говядина, тушенная в овощном соусе

Время приготовления 30 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 кг говядины (толстый или тонкий край);
✓ 1 стакан воды;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1 небольшая морковь;
✓ 1 ст. ложка петрушки (измельченной);
✓ 4 ст. ложки растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1 кабачок;
✓ 1/4 ст. ложки сухого майорана.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук полукольцами, морковь натрите на крупной терке. Кабачок очистите от кожицы (если экземпляр старый – удалите семена) и нарежьте кубиками.

2. Говядину вымойте, обсушите бумажным полотенцем и нарежьте кубиками 3 × 3 см.

3. Выложите на дно скороварки мясо и все овощи (лук, морковь, кабачок), посолите и поперчите. Перемешайте, добавьте растительное масло, воду и майоран.

4. Закройте крышку. Готовьте в режиме «Тушение» в течение 30 минут.

5. Перед подачей добавьте мелко нарубленную зелень.

Говядина, тушенная с черносливом в собственном соку

Время приготовления 35 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 кг говядины (толстый или тонкий край);
✓ 400 мл воды;
✓ 0,5 кг чернослива без косточек;

✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1 небольшая морковь;
✓ 1 ст. ложка петрушки (измельченной);
✓ 4 ст. ложки растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1 средний помидор;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук полукольцами, морковь натрите на крупной терке.

2. Говядину вымойте, обсушите бумажным полотенцем и нарежьте кубиками 2 × 2 см.

3. Чернослив замочите. Помидоры нарежьте кубиками.

4. Выложите на дно скороварки мясо и все овощи (лук, морковь, помидор), чернослив, посолите и поперчите. Перемешайте, добавьте растительное масло и воду.

5. Закройте крышку. Готовьте в режиме «Тушение» в течение 35 минут.

6. Перед подачей добавьте мелко нарубленную зелень.

7. На гарнир можно подать отварной картофель.

Глава 3. Блюда из птицы и кролика

Блюда из курицы и кролика в скороварке готовятся за считанные минуты и получаются очень сочными.

Несколько рецептов блюд, время приготовления которых – 20 минут

Курица с шампиньонами в сметане

Время приготовления 20 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 курица (1,5 кг);
✓ 8 ст. ложек растительного масла;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 1/2 стакана воды;
✓ 1/2 стакана сметаны;
✓ 1/2 ст. ложки базилика;
✓ 0,5 кг шампиньонов;
✓ 2 ст. ложки петрушки (мелко нарубленной).

Приготовление

1. Вымойте курицу, обсушите бумажным полотенцем и обработайте поварскими ножницами (работать ими намного легче, чем ножом): удалите часть шкуры около горла (и «пеньки» от перьев, если есть), отрежьте гузку и крайние части крыльев. Разрежьте на 6 частей (один раз вдоль позвоночника, затем каждую половинку еще на 3 части). Натрите солью и перцем.

2. Подготовленную курицу выложите в скороварку-мультиварку. Добавьте шампиньоны (если используете свежие, предварительно нарежьте на пластинки), сметану, воду и базилик. Закройте кастрюлю, влейте воду, выставьте режим «Высокое давление» на 20 минут и оставьте тушиться.

3. Выложите курицу и полейте соусом, в котором она тушилась, посыпьте зеленью.

Индейка в собственном соку с грибами

Время приготовления 20 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 2 кг индейки;
✓ 8 ст. ложек растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 1/2 стакана воды;
✓ 2 головки репчатого лука;
✓ 0,5 кг шампиньонов;
✓ 1/2 ст. ложки кинзы.

Приготовление

1. Обмойте индейку, промокните бумажным полотенцем, разрубите на части: окорочка на 2 части, другие части тушки – на куски одинакового размера с теми, которые получились при делении окорочков, посолите и поперчите.

2. Очистите репчатый лук и нарежьте полукольцами. Свежие шампиньоны почистите и нарежьте на сегменты. Замороженные шампиньоны опускайте сразу же, без размораживания.

3. Выложите на дно скороварки-мультиварки подготовленную индейку, репчатый лук, шампиньоны, добавьте растительное масло и перемешайте.

4. Добавьте воду и кинзу. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 20 минут.

5. Перед подачей посыпьте нарубленной зеленью.

Рецепты блюд, время приготовления которых – 30–35 минут

Цыплята, тушенные с морковью и сельдереем

Время приготовления 30 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 1 небольшая курица;
✓ 8 ст. ложек растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 1/2 стакана воды;
✓ 2 головки репчатого лука;
✓ 1 корень сельдерея;
✓ 2 моркови;
✓ 5 ст. ложек сметаны;
✓ 1/2 ст. ложки кинзы.

Приготовление

1. Обмойте тушку птицы, промокните бумажным полотенцем и разрежьте поварскими ножницами вдоль позвоночника пополам. Отделите заднюю часть. Разрежьте ее на 4 кусочка. Переднюю часть разрежьте на 6 кусков. Куски должны быть одинакового размера, посолите и поперчите их (перемешайте, чтобы соль и перец распределились равномерно, в отдельной емкости это сделать легче, чем в скороварке-мультиварке).

2. Очистите репчатый лук и нарежьте полукольцами. Морковь и корень сельдерея очистите и натрите на крупной терке.

3. Выложите на дно скороварки-мультиварки подготовленную курицу, репчатый лук, морковь, сельдерей.

4. Добавьте воду, сметану и кинзу. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 30 минут.

5. Перед подачей посыпьте нарубленной зеленью.

Филе индейки с черносливом и яблоками

Время приготовления 30 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 1 кг филе индейки;
✓ 8 ст. ложек растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 1/2 стакана воды;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 300 г чернослива без косточек;
✓ 2 яблока (кислого сорта);
✓ 1 небольшой помидор.

Приготовление

1. Чернослив залейте кипятком и оставьте в воде, пока будете заниматься другими ингредиентами.

2. Вымойте филе индейки, обмакните бумажным полотенцем. Нарежьте на куски 4 × 4 см. Посолите и поперчите. Перемешайте, чтобы соль и перец равномерно распределились.

3. Очистите репчатый лук и нарежьте полукольцами.

4. Яблоки вымойте, удалите сердцевину и разрежьте на 8 частей.

5. Помидоры вымойте и разрежьте на дольки.

6. Выложите на дно скороварки-мультиварки подготовленную индейку, репчатый лук, чернослив (предварительно слив с него воду), яблоки, помидоры, добавьте растительное масло.

7. Добавьте воду, сметану. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 30 минут.

8. Перед подачей посыпьте нарубленной зеленью.

Паровые биточки из курицы с грибами

Время приготовления 30 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 1 кг куриного фарша;
✓ 2–3 кусочка батона;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 1/2 стакана молока;
✓ 2 стакана воды;
✓ 200 г шампиньонов;
✓ 100 г сыра (твердых сортов – голландского, литовского);
✓ 1 яйцо;
✓ 5 ст. ложек сметаны;
✓ 1/2 ст. ложка укропа.

Приготовление

1. Готовый фарш смешайте с предварительно замоченным батоном, яйцом, солью и перцем.

2. Шампиньоны нарежьте мелкими кубиками. Сыр натрите на крупной терке.

3. Перемешайте сыр с шампиньонами.

4. Из мясного фарша сделайте лепешку, в центр которой положите столовую ложку шампиньонов с сыром.

5. Края лепешки защипните.

6. На дно скороварки-мультиварки налейте воду. Поставьте решетку, на которую швом вниз выложите подготовленные биточки.

7. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 25 минут.

8. Отдельно подайте сметану и мелко нарубленный укроп.

Жаркое из цыплят и субпродуктов

Время приготовления 35 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 4 небольших окорочка;
✓ 300 г куриной печени;
✓ 300 г куриных сердечек;
✓ 8 ст. ложек растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 1/2 стакана воды;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 3–4 среднего размера картофелины;
✓ 300 г шампиньонов;
✓ 5 ст. ложек сметаны;
✓ 1/2 ст. ложки кинзы.

Приготовление

1. Вымойте окорочка, разрежьте на 2 части, добавьте соль и перец, тщательно перемешайте.

2. Субпродукты также вымойте. Сердечки и печень используйте целиком.

3. Очистите репчатый лук и нарежьте полукольцами. Шампиньоны почистите и нарежьте на сегменты. Замороженные используйте без разморозки.

4. Картофель очистите и нарежьте на 4 части.

5. Выложите на дно скороварки-мультиварки подготовленные окорочка, субпродукты, репчатый лук, шампиньоны, картофель.

6. Добавьте воду, сметану и кинзу. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 35 минут.

7. Перед подачей посыпьте нарубленной зеленью.

Рагу из кролика

Время приготовления 35 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 1/2 тушки кролика;
✓ 8 ст. ложек растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 1 л воды;
✓ 2 головки репчатого лука;
✓ 3–4 средние картофелины;
✓ 1 морковь;
✓ 1 небольшая репа;
✓ 1 корень петрушки;
✓ 1 небольшой помидор.

Приготовление

1. Вымойте кролика, промокните бумажным полотенцем, разрубите на части. Принцип такой же, как и при работе с курицей: лучше использовать поварские ножницы. Расстригите тушку вдоль позвоночника пополам. Одну часть положите на хранение в морозильную камеру. (Даже в мультиварку-скороварку большого объема весь кролик целиком не поместится, мы же помним, что для безопасной работы ее можно использовать на 2/3 объема.) Вторую часть используйте для приготовления рагу. 2. Отделите заднюю часть, разделите ее на 6 кусков, другие части тушки – на куски одинакового размера с теми, которые получились при делении задней части, посолите и поперчите. В идеале должны получиться куски размером с мандарин.

3. Очистите репу и нарежьте на кубики размером 2 × 2 см, залейте кипятком. Оставьте ее в воде, пока будете заниматься другими ингредиентами.

4. Очистите репчатый лук и нарежьте полукольцами.

5. Картофель очистите и разрежьте на 6 частей, залейте холодной водой (чтобы он не потемнел).

6. Корень петрушки и морковь очистите, натрите на терке.

7. Помидор вымойте и нарежьте кубиками.

8. Выложите на дно скороварки-мультиварки подготовленного кроли ка, добавьте репчатый лук, картофель, репу (предварительно слив с нее воду), корень сельдерея, морковь, помидор и растительное масло.

9. Влейте воду. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 35 минут.

10. Перед подачей посыпьте нарубленной зеленью.

Кролик, тушенный в сметане

Время приготовления 35 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 1/2 тушки кролика;
✓ 1/2 ст. ложки соли;

✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 1,5 л воды;
✓ 2 головки репчатого лука;
✓ 500 г сметаны;
✓ 2–3 листочка лаврового листа;
✓ 1 ст. ложка майорана.

Приготовление

1. Расстригите тушку вдоль позвоночника пополам. Одну часть положите на хранение в морозильную камеру, вторую используйте для приготовления рагу.

2. Отделите заднюю часть, разделите ее на 6 кусков, другие части тушки – на куски одинакового размера с теми, которые получились при делении задней части, посолите и поперчите. В идеале должны получиться куски размером с мандарин.

3. Очистите репчатый лук и нарежьте полукольцами.

4. Выложите на дно скороварки-мультиварки подготовленного кролика, добавьте репчатый лук, лавровый лист, майоран.

5. Влейте воду и сметану. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 35 минут.

6. Перед подачей посыпьте нарубленной зеленью.

7. На гарнир можно подать отварной картофель или зеленую фасоль.

Глава 4. Блюда из субпродуктов

Готовить блюда из субпродуктов недолго, а получаются они изумительно вкусными.

Рецепты блюд, время приготовления которых – 15–35 минут

Говяжья печень, тушенная в йогурте с овощами

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 700 г печени говядины;
✓ 8 ст. ложек растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 1/2 стакана воды;
✓ 2 головки репчатого лука;
✓ 1 средний помидор;
✓ 2 моркови;
✓ 5 ст. ложек натурального йогурта;
✓ 1 стакан молока;
✓ 1/2 ст. ложки кинзы.

Приготовление

1. Подготовьте печень. Вымойте ее, промокните бумажным полотенцем, очистите от пленок. Разрежьте на кубики размером 4 × 4 см. Выложите подготовленную печень в отдельную емкость и залейте молоком. Оставьте на время (молоко удалит горечь) и займитесь овощами.

2. Очистите репчатый лук и нарежьте полукольцами. Морковь очистите и натрите на крупной терке. Помидор нарежьте кубиками.

3. Выложите на дно скороварки-мультиварки подготовленную печень, репчатый лук, морковь, помидор, влейте растительное масло, добавьте соль, перец. Аккуратно перемешайте.

4. Добавьте воду, йогурт и кинзу. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 15 минут.

5. Перед подачей посыпьте нарубленной зеленью.

Куч-мачи (тушеные говяжьи сердце и печень)

Время приготовления 35 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 500 г печени говядины;
✓ 500 г сердца говядины;
✓ 8 ст. ложек растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 2 л воды;

✓ 2 головки репчатого лука;
✓ 1/2 часть корня сельдерея;
✓ 5 ст. ложек сметаны;
✓ 1/2 ст. ложки кинзы.

Приготовление

1. Первым этапом подготовьте печень и сердце. Вымойте субпродукты. С печени удалите пленки.

2. Выложите субпродукты в мультиварку-скороварку, залейте водой и готовьте в течение 20 минут в режиме «Высокое давление».

3. Очистите репчатый лук и нарежьте полукольцами. Корень сельдерея очистите и натрите на крупной терке.

4. Откройте крышку. Достаньте отварные субпродукты. Остудите их.

5. Нарежьте субпродукты на кубики размером 5 × 5 см.

6. Выложите на дно скороварки-мультиварки нарезанные субпродукты, репчатый лук, сельдерей, добавьте соль, перец, растительное масло. Аккуратно перемешайте.

7. Добавьте воду, сметану и кинзу. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 15 минут.

8. Перед подачей посыпьте нарубленной зеленью.

Печень говяжья по-монастырски (с грибами и рисом)

Время приготовления 20 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 700 г печени говядины;
✓ 8 ст. ложек растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 1/2 стакана воды;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1/2 стакана риса;
✓ 500 г шампиньонов;
✓ 1 стакан молока;
✓ 1/2 ст. ложки кинзы.

Приготовление

1. Замочите рис. Промойте его несколько раз. Залейте кипящей водой и оставьте набухать.

2. Подготовьте печень. Вымойте ее, промокните бумажным полотенцем, очистите от пленок. Разрежьте на кубики размером 4 × 4 см. Выложите подготовленную печень в отдельную емкость и залейте молоком. Оставьте на время. Займитесь овощами.

3. Очистите репчатый лук и нарежьте полукольцами. Если шампиньоны свежие, слегка почистите их и нарежьте на сегменты. Замороженные шампиньоны используйте сразу же, без

размораживания.

4. Выложите на дно скороварки-мультиварки подготовленную печень (молоко вылейте, оно использовалось для того, чтобы удалить горечь), репчатый лук, шампиньоны, рис (предварительно слив с него воду), растительное масло, добавьте соль, перец. Аккуратно перемешайте.

5. Добавьте воду и кинзу. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 20 минут.

6. Перед подачей посыпьте нарубленной зеленью.

Глава 5. Блюда из рыбы

Блюда из рыбы получаются в скороварке-мультиварке нежными и сочными. Используйте специи и пряности, которые придадут обычным блюдам новый вкус. Сейчас в любом большом супермаркете выбор специй просто огромен.

Рецепты блюд, время приготовления которых – 7–10 минут

Лосось на пару

Время приготовления 7 минут.

Ингредиенты на 4 порций

✓ 4 стейка из лосося;
✓ 2 стакана воды;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/2 ч. ложки белого перца.

Приготовление

1. Филе посолите и поперчите.

2. На дно скороварки-мультиварки налейте воды. Вставьте сетку для приготовления на пару. Выложите подготовленное филе.

3. Готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 7 минут

4. При подаче аккуратно выложите рыбу на тарелку, рядом положите ломтик лимона. На гарнир можно подать рис с овощами.

Горбуша, тушенная с овощами

Время приготовления 9 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 кг горбуши (филе);
✓ 8 ст. ложек растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки белого перца;
✓ 2 головка репчатого лука;
✓ 2 небольших помидора;
✓ 500 г кабачков;
✓ 3 средние морковки;
✓ 4–5 горошин черного перца;
✓ 2 ст. ложки петрушки (мелко нарубленной);
✓ 1 ст. ложка укропа (мелко нарубленного);
✓ 1 стакан воды.

Приготовление

1. Нарежьте филе кусками, но не прямо, а под углом: нож держите так, чтобы срез получился наискосок. Посолите и поперчите.

2. Репчатый лук очистите и нарежьте полукольцами, морковь

очистите и натрите на крупной терке, кабачок очистите от кожицы (если экземпляр старого урожая, то удалите семена) и нарежьте кубиками. Помидоры вымойте и нарежьте кружочками.

3. На дно скороварки выложите подготовленные овощи: репчатый лук, морковь, кабачки, помидоры, добавьте растительное масло, соль и перец и мелко нарубленную зелень. Влейте воду. Закройте крышку и в режиме «Тушение» готовьте в течение 5 минут.

4. Откройте крышку (предварительно сбросив давление), сверху овощей выложите рыбу, закройте крышку и продолжайте готовить в режиме «Высокое давление» в течение 4 минут.

5. При подаче аккуратно выложите на дно блюда рыбу, сверху тушеные овощи. Добавьте нарубленную зелень петрушки.

Треска по-провансальски

Время приготовления 11 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 1 кг трески (лучше охлажденной);
✓ 5 ст. ложек сливочного масла;
✓ 1/2 стакана оливкового масла;
✓ 1 стакан сливок;
✓ 6 стаканов воды;
✓ 8 средних картофелин;
✓ 1 ст. ложка петрушки (мелко нарубленной);
✓ 1 ст. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки белого перца;
✓ 1 лавровый лист;
✓ 300 г листьев салата;
✓ 1/2 лимона (сок);
✓ 2 средних огурца;
✓ 4 средних помидора.

Приготовление

1. Очистите картофель и разрежьте на 4 части.

2. Добавьте воду таким образом, чтобы она полностью закрывала картофель, посолите. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 5 минут.

3. Откройте крышку, перелейте овощной отвар в одну емкость, картофель переложите в другую. Сделайте пюре. Вручную или миксером перемешайте картофель с одним стаканом отвара, добавьте горячие сливки с растопленным сливочным маслом (внимание: это залог белоснежного пюре!)

4. Временно оставьте пюре в емкости, в которой вы его делали.

5. Скороварку сполосните. Положите в нее треску, закройте крышку, добавьте воду, лавровый лист и белый перец. Готовьте в

режиме «Высокое давление» в течение 6 минут.

6. Достаньте треску. Отделите ее от кожи и костей.

7. В чистую емкость скороварки положите сливочное масло, готовое пюре и треску, все перемешайте, готовьте в режиме «Тушение» течение 1 минуты при открытой крышке.

8. Выставьте режим «Сохранение блюда горячим» и дайте блюду настояться.

9. В качестве дополнительного гарнира подайте салат из свежих овощей: смеси листьев салата (рукколы, базилика, «Айсберга» и др.), помидоров и огурцов, заправьте соком лимона и оливковым маслом.

Несколько блюд, время приготовления которых – 15–30 минут

Свежая сельдь в омлете

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 8 шт. свежемороженой сельди;
✓ 8 ст. ложек растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки белого перца;
✓ 1 небольшой пучок зеленого лука;
✓ 1 стакан сметаны;
✓ 1 ст. ложка укропа (мелко нарубленного);
✓ 4 яйца.

Приготовление

1. Сельдь вымойте. Удалите внутренности. Отрежьте голову и плавники. Снимите кожу. Разрежьте сельдь пополам вдоль позвоночника. Удалите кость. Готовое филе разрежьте на 2 части.

2. Зеленый лук вымойте и нарежьте колечками.

3. В сметану по одному вбейте яйца. Добавьте соль и перец.

4. На дно скороварки налейте растительное масло, выложите филе сельди. Сверху присыпьте зеленым луком и залейте омлетом.

5. Готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 15 минут.

6. Перед подачей посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Треска в рассоле

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1,5 кг филе трески;
✓ 8 ст. ложек растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки белого перца;
✓ 6–8 маринованных огурцов;
✓ 500 г шампиньонов;

✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 4–5 горошин черного перца;
✓ 1 ст. ложка укропа (мелко нарубленного);
✓ 1/2 стакана воды;
✓ 1/2 стакана огуречного рассола;
✓ 1 ч. ложка сахара.

Приготовление

1. Подготовьте рыбу. Вымойте филе. Обсушите бумажным полотенцем. Разрежьте филе на 3–4 части, но не прямо, а под углом: нож держите так, чтобы срез получился наискосок. Посолите и поперчите.

2. Очистите репчатый лук и нарежьте его кубиками. Маринованные огурцы натрите на крупной терке. Если используете свежие шампиньоны, почистите и нарежьте на сегменты. Замороженные используете сразу, без размораживания.

3. На дно скороварки выложите подготовленные овощи: репчатый лук, маринованные огурцы, шампиньоны, добавьте растительное масло, соль, сахар, перец и мелко нарубленную зелень. Перемешайте. Влейте воду и огуречный рассол. Закройте крышку и в режиме «Тушение» готовьте в течение 11 минут.

4. Откройте крышку (предварительно сбросив давление), сверху овощей выложите рыбу, закройте крышку и продолжайте готовить в режиме «Высокое давление» в течение 4 минут.

5. В качестве гарнира можно подать зеленую стручковую фасоль.

Морской окунь с картофелем

Время приготовления 17 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 4 тушки морского окуня;
✓ 8 ст. ложек растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки белого перца;
✓ 8 средних картофелин;
✓ 2 головки репчатого лука;
✓ 4–5 горошин черного перца;
✓ 1 ст. ложка укропа (мелко нарубленного);
✓ 1/2 стакана воды;
✓ 3 средних помидора;
✓ 1 ст. ложка сухого базилика.

Приготовление

1. Подготовьте рыбу. Вымойте, обсушите бумажным полотенцем. Очистите от чешуи. Удалите голову и плавники. Разрежьте тушку на 2 части. Посолите и поперчите.

2. Очистите репчатый лук и нарежьте его полукольцами.

Помидоры вымойте и нарежьте кружочками. Картофель очистите и также нарежьте кружочками.

3. Сложите в отдельную емкость картофель, добавьте соль, перец, базилик и перемешайте.

4. На дно скороварки выложите подготовленные овощи: картофель, репчатый лук, помидоры, добавьте растительное масло, соль, перец и мелко нарубленную зелень. Перемешайте. Влейте воду. Закройте крышку и в режиме «Тушение» готовьте в течение 11 минут.

5. Откройте крышку (предварительно сбросив давление), сверху овощей выложите рыбу, закройте крышку и продолжайте готовить в режиме «Высокое давление» в течение 6 минут.

6. В качестве гарнира можно подать зеленую стручковую фасоль.

Паровые биточки из рыбы

Для приготовления биточков рекомендуются судак, щука, налим, сом, треска и другая малокостистая рыба.

Время приготовления 20 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 1 кг филе трески;
✓ 2 ст. ложки сливочного масла;
✓ 2–3 кусочка батона;
✓ 1/2 стакана молока;
✓ 1 яйцо;
✓ 8 ст. ложек растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки белого перца;
✓ 500 г стручковой фасоли;
✓ 500 г шампиньонов;
✓ 4–5 горошин черного перца;
✓ 1 ст. ложка укропа (мелко нарубленного);
✓ 1/2 стакана воды;
✓ 1/4 ч. ложки карри.

Приготовление

1. Замочите батон в молоке.

2. Вымойте филе рыбы. Обсушите его и пропустите через мясорубку. Батон слегка отожмите и тоже пропустите через мясорубку. Фарш пропустите через мясорубку еще 2 раза.

3. В готовый фарш добавьте сливочное масло, яйцо, соль, перец и тщательно перемешайте.

4. Сформируйте из фарша биточки (рыбные шарики).

5. На дно скороварки выложите овощи: стручковую фасоль и шампиньоны. Добавьте соль, перец, карри. Перемешайте. Добавьте воды.

6. Сверху овощей выложите биточки, закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 20 минут.

7. Перед подачей посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Рыба по-русски (рыбная солянка)

Сорта рыбы, которые могут быть использованы для приготовления этого блюда, – судак, треска, окунь морской, налим морской, макрель, ставрида. Ну а если мы говорим «по-русски», это значит – все, что есть в холодильнике, используется в качестве дополнительных ингредиентов. Смотрите сами.

Время приготовления 30 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 1,5 кг филе трески;
✓ 8 ст. ложек растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки белого перца;
✓ 1 средняя морковь;
✓ 3–4 маринованных огурца;
✓ 300 г шампиньонов;
✓ 1 корень петрушки;
✓ 2 головки репчатого лука;
✓ 4–5 горошин черного перца;
✓ 1 ст. ложка укропа (мелко рубленного);
✓ 1/2 стакана воды;
✓ 1/2 стакана огуречного рассола;
✓ 1 ч. ложка сахарного песка;
✓ 1 ч. ложка сахара;
✓ 1 маленькая баночка каперсов;
✓ 10 шт. маслин без косточек.

Приготовление

1. Подготовьте рыбу. Вымойте филе. Обсушите бумажным полотенцем. Разрежьте филе на 3–4 части под углом: нож держите так, чтобы срез получился наискосок. Посолите и поперчите.

2. Очистите репчатый лук и нарежьте его кубиками. Маринованные огур цы натрите на крупной терке. Если используете свежие шампиньоны, зачистите и нарежьте на сегменты. Замороженные используете сразу, без размораживания.

3. Морковь и корень сельдерея очистите и натрите на терке.

4. На дно скороварки выложите подготовленные овощи: репчатый лук, маринованные огурцы, шампиньоны, морковь, корень петрушки, каперсы и маслины. Добавьте растительное масло, соль, сахар, перец и мелко нарубленную зелень. Перемешайте. Влейте воду и огуречный рассол. Закройте крышку и в режиме «Тушение» готовьте в течение 25 минут.

5. Откройте крышку (предварительно сбросив давление), сверху овощей выложите рыбу, закройте крышку и продолжайте готовить в режиме «Высокое давление» в течение 5 минут.

Глава 6. Блюда из овощей

Вспомните, как долго делается овощное рагу в сотейнике или латке на плите. Пока обжаришь и соединишь все ингредиенты, пройдет минут 40, а то и больше.

Овощные блюда, приготовленные в скороварке, – это соединение практически полярных понятий скорости, вкуса и чистоты.

Готовятся они практически мгновенно – 10–15 минут, при этом сохраняют все полезные свойства, а главное – нет никаких брызг. Поверхность стола идеально чистая.

Рецепты блюд, время приготовления которых – 5–20 минут

Картофельное пюре со сливочным маслом

Время приготовления 5 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 18 средних картофелин (из расчета 3 шт. на персону);
✓ 1/4 пачки сливочного масла;
✓ 1/2 стакана сливок (11 %);
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 2 стакана воды.

Приготовление

1. Вымойте картофель, очистите и разрежьте на 4 части.

2. Добавьте воды таким образом, чтобы она полностью закрывала картофель, посолите.

3. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 5 минут.

4. Откройте крышку. Слейте овощной отвар, картофель переложите в отдельную емкость. Сделайте пюре. Вручную или миксером перемешайте картофель с одним стаканом отвара, добавьте горячие сливки с растопленным сливочным маслом.

5. Поместите пюре в емкость скороварки и установите режим «Сохранение блюда горячим» и дайте блюду настояться.

Пудинг овощной

Время приготовления 10 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 1 средний кабачок;
✓ 4–5 средних картофелин;
✓ 0,5 кг цветной капусты (замороженной);
✓ 1 ст. ложка укропа (измельченного);
✓ 4 ст. ложки сметаны;
✓ 2 яйца;
✓ 1 ст. ложка кунжута;
✓ 10 ст. ложек оливкового масла;

✓ 1 ст. ложка сухого грибного бульона;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 1 плавленый сырок («Дружба» или любой другой);
✓ 1/2 ст. ложки сухого базилика;
✓ 1/2 стакана воды.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте кружочками картофель и морковь. Цветную капусту, не размораживая, разрежьте на более мелкие соцветия. Все овощи (картофель, морковь, кабачки, цветную капусту) сложите в емкость, посолите, добавьте сухой базилик и тщательно перемешайте.

2. Выставите режим «Обжаривание овощей» и разогрейте масло. Обжаривайте полученную смесь в течение 5 минут.

3. Приготовьте соус. Растворите в воде сухой бульон, добавьте сметану, тертый (на крупной терке) плавленый сырок и взбитые яйца. Тщательно перемешайте, добавьте соль и перец.

4. Залейте обжаренные овощи соусом, посыпьте кунжутом и закройте крышку. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 5 минут.

5. Перед подачей посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Икра кабачковая

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 3–4 средних кабачка;
✓ 1 ст. ложка укропа и петрушки (измельченной);
✓ 1 стакан растительного масла;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 2 головки репчатого лука;
✓ 3 моркови;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 3 ст. ложки томатной пасты;
✓ 4–5 зубчиков чеснока;
✓ 1 ч. ложка сахара;
✓ 1 стакан воды.

Приготовление

1. Подготовьте овощи. Кабачки очистите от кожицы и, если экземпляры старые, удалите семена. Нарежьте кубиками. Репчатый лук и морковь очистите; нарежьте лук мелкими кубиками, морковь натрите на крупной терке.

2. В режиме «Поджаривание» разогрейте растительное масло и обжаривайте репчатый лук, морковь и кабачки в течение 3 минут, добавьте томатную пасту, сахар, соль и перемешайте.

3. Влейте воду и готовьте в режиме «Низкое давление» в

течение 12 минут.

4. Откройте крышку (предварительно сбросив давление) и добавьте зелень и мелко нарубленный чеснок.

5. Можно есть в горячем виде как гарнир к мясным блюдам или в холодном как закуску.

Тыква, тушенная в сметане

Время приготовления 19 минут.

Ингредиенты на 10 порций

1/2 средней тыквы;

1/4 стакана оливкового масла; 3–4 зубчика чеснока;

1/2 ст. ложки соли;

1/2 стакана воды;

6 ст. ложек муки;

1 ст. ложка петрушки.

Приготовление

1. Вымойте тыкву, очистите от кожицы, удалите семена, нарежьте кубиками 2 × 2 см. Обсыпьте мукой, смешанной с солью (за-панируйте).

2. В режиме «Поджаривание» разогрейте масло и обжаривайте тыкву до золотистой корочки в течение 4 минут.

3. Добавьте сметану, сухой бульон и часть мелко нарубленного чеснока. Залейте водой.

4. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» 15 минут.

5. Перед подачей посыпьте мелко нарубленной петрушкой и оставшимся чесноком.

Глава 7. Каши, ризотто, гарниры

Каши в мультиварке-скороварке получаются чудесными. Они рассыпчатые, насыщенного вкуса, томленые, как в русской печке. Молочную кашу по правилам нужно готовить на воде, а молоко добавлять перед подачей непосредственно в тарелку. Ведь при высоких температурах разрушаются многие полезные вещества (в том числе казеин). Так что молоко в рецептах молочных каш при приготовлении можно заменить водой. И добавлять его или сливки только перед употреблением.

Рецепты каш, время приготовления которых – 9–20 минут

Греча по-демидовски

Время приготовления 9 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 2 стакана гречи;
✓ 2 стакана воды;
✓ 200 г шампиньонов;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 2 ст. ложки сливочного масла;
✓ 2 ст. ложки растительного масла;
✓ 1 ч. ложка соли.

Приготовление

1. Выставьте режим «Обжаривание овощей» и разогрейте растительное масло, обжарьте репчатый лук, нашинкованный кубиком, и шампиньоны, нарезанные на сегменты.

2. Добавьте гречневую крупу, предварительно промытую, влейте воду, посолите и сверху положите сливочное масло.

3. Закройте крышку. Готовьте в режиме «Низкое давление» 9 минут.

Каша янтарная

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 4 порции

✓ 1 стакан пшеничной крупы;
✓ 3 стакана молока;
✓ 1 яблоко;
✓ 2 ст. ложки сливочного масла;
✓ 1 ст. ложка сахара;
✓ 1/2 ч. ложки соли;
✓ 4 ст. ложки сметаны.

Приготовление

1. Промойте крупу 3–4 раза в теплой воде, залейте кипятком и снимите с поверхности пустотелые зерна. Оставьте крупу в воде, пока будете подготавливать яблоко.

2. Яблоко нашинкуйте кубиком (предварительно очистите его от кожуры).

3. Насыпьте подготовленную крупу в емкость скороварки, добавьте нарезанное яблоко, соль, сахар и сметану. Залейте молоком. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 15 минут.

4. При подаче положите сливочное масло.

Каша боярская

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 4 порции

✓ 1 стакан пшена;
✓ 3 стакана молока;
✓ 1/2 стакана изюма;
✓ 2 ст. ложки сливочного масла;
✓ 1 ст. ложка сахара;
✓ 1/2 ч. ложки соли.

Приготовление

1. Пшено промойте 3–4 раза в теплой воде и обязательно 1 раз в кипятке (это уберет горечь). Изюм замочите.

2. Насыпьте подготовленную крупу в емкость скороварки, добавьте изюм, соль, сахар, залейте молоком. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 15 минут.

3. При подаче положите сливочное масло.

Каша кукурузная с маслом

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 4 порции

✓ 1 стакан кукурузной крупы;
✓ 3 стакана молока;
✓ 2 ст. ложки сливочного масла;
✓ 1 ст. ложка сахара;
✓ 1/2 ч. ложки соли.

Приготовление

1. Промойте крупу.

2. Насыпьте ее в емкость скороварки, добавьте соль, сахар, налейте молока. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 15 минут.

3. При подаче положите сливочное масло.

Каша «Дружба»

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 4 порции

✓ 1/2 стакана пшена;
✓ 1/2 стакана риса;
✓ 3 стакана молока;
✓ 1/4 стакана изюма;

✓ 1 яблоко;
✓ 2 ст. ложки сливочного масла;
✓ 1 ст. ложка сахара;
✓ 1/2 ч. ложки соли.

Приготовление

1. Пшено промойте 3–4 раза в теплой воде и обязательно 1 раз в кипятке. Оставьте в воде.

2. Рис переберите и промойте в воде.

3. Изюм переберите, залейте водой, яблоко очистите от кожуры и нарежьте кубиками.

4. Насыпьте подготовленные крупу в емкость скороварки, добавьте изюм, соль, сахар, залейте молоком. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 15 минут.

5. При подаче положите сливочное масло.

Каша рисовая с тыквой

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 4 порции

✓ 1 кружок тыквы (3 см);
✓ 1 стакан риса;
✓ 3 стакана молока;
✓ 2 ст. ложки сливочного масла;
✓ 1 ст. ложка сахара;
✓ 1/2 ч. ложки соли.

Приготовление

1. Рис переберите, промойте и оставьте в воде, пока чистите и нарезаете тыкву.

2. Тыкву помойте, очистите от кожуры и нарежьте кубиками.

3. Засыпьте рис (предварительно слив с него воду) в емкость скороварки, добавьте тыкву, соль, сахар, залейте молоком. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 15 минут.

4. При подаче положите сливочное масло.

Ачаров плав (пшеничная крупа с луком)

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 4 порции

✓ 1 стакан пшеничной крупы;
✓ 3 стакана воды;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 4 ст. ложки растительного масла;
✓ 2 ст. ложки сливочного масла;
✓ 1/2 ч. ложки соли.

Приготовление

1. Пшеничную крупу промойте несколько раз и оставьте в воде, пока чистите и нарезаете лук.

2. Лук очистите от кожуры и нарежьте кубиками.

3. Разогрейте скороварку в режиме «Обжаривание овощей», обжаривайте репчатый лук в течение 1 минуты.

4. Добавьте пшеничную крупу (предварительно слив с нее воду), налейте воду, посолите. Готовьте в режиме «Низкое давление» 14 минут.

5. При подаче положите сливочное масло.

Рецепты гарниров, время приготовления которых – от 15 минут

Гратен овощной

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 стакан воды;
✓ 4 ст. ложки оливкового масла;
✓ 2 ст. ложки сливочного масла;
✓ 1 ч. ложка соли;
✓ 1/2 стакана сливок (22 %);
✓ 1/4 ч. ложки молотого черного перца;
✓ 3 ст. ложки твердого сыра (голландского);
✓ 1 ст. ложка пармезана;
✓ 1 ст. ложка петрушки;
✓ 700 г цветной капусты;
✓ 6 средних картофелин;
✓ 1/2 ст. ложки сухого базилика.

Приготовление

1. Картофель очистите и нарежьте кружочками. Сложите в отдельную емкость, добавьте соль, перец, сухой базилик и тщательно перемешайте.

2. Цветную капусту разберите на соцветия.

3. На дно скороварки налейте оливковое масло, выложите картофель и цветную капусту.

4. Добавьте воду, сливки, слегка поперчите и посолите, готовьте в режиме «Высокое давление» 13 минут.

5. Откройте крышку (предварительно сбросив давление), всыпь те тертый голландский сыр и продолжайте готовить еще 2 мину ты.

6. Перед подачей посыпьте тертым пармезаном и петрушкой (мелко нарубленной).

Рис по-гавайски со стручковой фасолью и карри

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 стакан воды;
✓ 4 ст. ложки оливкового масла;
✓ 2 ст. ложки сливочного масла;
✓ 1 ч. ложка соли;

✓ 1/4 ч. ложки молотого черного перца;
✓ 1 ст. ложка петрушки;
✓ 1 кг зеленой стручковой фасоли;
✓ 1 небольшой болгарский перец;
✓ 1/2 стакана риса;
✓ 1 ч. ложка карри;
✓ 1/2 ч. ложки красного перца;
✓ 1/2 ч. ложки базилика;
✓ 1/2 ч. ложки майорана;
✓ 1 ст. ложка кинзы.

Приготовление

1. Рис промойте несколько раз и залейте кипятком.

2. Перец болгарский вымойте, удалите семена. Нарежьте соломкой.

3. На дно скороварки-мультиварки налейте оливковое масло. Выло жите подготовленные овощи: стручковую фасоль и болгарский перец, посолите, добавьте карри, майоран, базилик, черный и красный перец. Перемешайте. Положите сливочное масло.

4. Добавьте рис (предварительно слив воду), залейте водой, добавьте еще немного соли и перца, готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 15 минут.

5. Перед подачей добавьте мелко нарезанной кинзы.

Рататуй

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 стакан воды;
✓ 4 ст. ложки оливкового масла;
✓ 2 ст. ложки сливочного масла;
✓ 1 ч. ложка соли;
✓ 1 средний помидор;
✓ 1/4 ч. ложки молотого черного перца;
✓ 300 г баклажан;
✓ 300 г кабачков;
✓ 300 г болгарского перца;
✓ 1 ст. ложка петрушки;
✓ 1 средняя головка лука;
✓ 1/2 ст. ложки сухого базилика;
✓ 2–3 зубчика чеснока.

Приготовление

1. Лук очистите и нарежьте кубиками.

2. Болгарский перец вымойте и нарежьте кубикам. Кабачки очистите от кожицы (если экземпляр старый – удалите семена) и нарежьте кубиками. Баклажаны нарежьте кубиками и залейте

кипятком (для того чтобы удалить горечь). Если у вас замороженные овощи, то используйте их без размораживания.

3. На дно скороварки налейте оливковое масло, выложите все овощи слоями, каждый слой солите и перчите. Сверху положите сливочное масло.

4. Влейте воду, готовьте в режиме «Высокое давление» 15 минут.

5. Перед подачей посыпьте мелко нарубленной зеленью и чесноком.

Жаркое с грибами

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 стакан воды;
✓ 4 ст. ложки оливкового масла;
✓ 2 ст. ложки сливочного масла;
✓ 1 ч. ложка соли;
✓ 1 кг замороженных опят;
✓ 1/4 ч. ложки молотого черного перца;
✓ 1 средняя морковь;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1 ст. ложка петрушки;
✓ 5 ст. ложек сметаны;
✓ 6 средних картофелин;
✓ 1/2 ст. ложки сухого базилика.

Приготовление

1. Картофель очистите и нарежьте кружочками. Сложите в отдельную емкость, добавьте соль, перец, сухой базилик и тщательно перемешайте.

2. Морковь натрите на крупной терке. Лук очистите и нарежьте кубиками. Опята используйте без размораживания.

3. На дно скороварки налейте оливковое масло, выложите слоями. Первый слой – половина картофеля, затем выложите слоями морковь, лук, опята, сверху опять положите картофель. Добавьте сливочное масло.

4. Воду смешайте со сметаной венчиком или вилкой.

5. Полученной смесью залейте овощи, готовьте в режиме «Высокое давление» 15 минут.

6. Перед подачей посыпьте петрушкой (мелко нарубленной).

Пудинг овощной

Время приготовления 20 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 стакан воды;
✓ 4 ст. ложки оливкового масла;
✓ 2 ст. ложки сливочного масла;

✓ 1 ч. ложка соли;
✓ 1/2 стакана сливок (22 %);
✓ 1/4 ч. ложки молотого черного перца;
✓ 3 ст. ложки твердого сыра (голландского);
✓ 1 ст. ложка пармезана;
✓ 1 средняя морковь;
✓ 1 ст. ложка петрушки;
✓ 700 г цветной капусты;
✓ 4 яйца;
✓ 1/2 ст. ложки сухого базилика;
✓ 1 небольшой кабачок или (400 г замороженных);
✓ 2–3 небольшие картофелины;
✓ 1 ст. ложка кунжута;
✓ 200 г шампиньонов.

Приготовление

1. Картофель очистите и нарежьте кружочками. Сложите в отдельную емкость, добавьте соль, перец, сухой базилик и тщательно перемешайте.

2. Цветную капусту разберите на соцветия. Замороженную используйте сразу, без размораживания.

3. Кабачок очистите от кожицы (если экземпляр старый – удалите семена, кабачки молочной спелости используйте вместе с сердцевиной) и нарежьте кубиками 2×2 см. Замороженные кабачки используйте сразу без размораживания.

4. Морковь очистите и натрите на крупной терке.

5. Шампиньоны, если они свежие, очистите и нарежьте на сегменты. Замороженные используйте сразу без размораживания.

6. На дно скороварки налейте оливковое масло, выложите картофель, цветную капусту, шампиньоны, морковь.

7. Смешайте воду со сливками, по одному введите яйца, добавьте соль, перец, кунжут и взбейте смесь миксером или вручную венчиком.

8. Залейте этой смесью овощи и готовьте в режиме «Высокое давление» 18 минут.

9. Откройте крышку (предварительно сбросив давление), всыпьте тертый голландский сыр и продолжайте готовить еще 2 минуты.

10. Перед подачей посыпьте тертым пармезаном и петрушкой (мелко нарубленной).

Овощное рагу из четырех видов капусты

Время приготовления 20 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 стакан воды;
✓ 4 ст. ложки оливкового масла;

✓ 1 ч. ложка соли;
✓ 500 г капусты брокколи;
✓ 1/4 ч. ложки молотого черного перца;
✓ 1 средняя морковь;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1 ст. ложка петрушки;
✓ 500 г цветной капусты;
✓ 1/4 часть белокочанной капусты;
✓ 500 г брюссельской капусты;
✓ 1/2 ст. ложки сухого базилика.

Приготовление

1. Капусту зачистите и нашинкуйте соломкой 3–4 см. Сложите в отдельную емкость, добавьте соль и тщательно перемешайте.

2. Морковь натрите на крупной терке. Лук очистите и нарежьте кубиками.

3. Цветную капусту и брокколи (если они свежие) вымойте и разберите на небольшие соцветия. Брюссельскую отделите от основания. Замороженные овощи используйте сразу без размораживания.

4. На дно скороварки налейте оливковое масло, выложите белокочанную капусту, брокколи, брюссельскую капусту, морковь, посыпьте базиликом.

5. Влейте воду, слегка поперчите и посолите, готовьте в режиме «Высокое давление» 20 минут.

6. Перед подачей посыпьте петрушкой (мелко нарубленной).

Кабачки с овощами и рисом

Время приготовления 20 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 стакан воды;
✓ 4 ст. ложки оливкового масла;
✓ 1 ч. ложка соли;
✓ 1/4 ч. ложки молотого черного перца;
✓ 1,5 кг замороженных кабачков или 1 свежий среднего размера;
✓ 2 средние морковки;
✓ 1 ст. ложка петрушки;
✓ 1 средняя головка лука;
✓ 5 ст. ложек сыра (твердого сорта);
✓ 2 яйца;
✓ 1/2 стакана риса;
✓ 1/2 стакана сметаны;
✓ 1/2 ст. ложки сухого базилика.

Приготовление

1. Рис промойте несколько раз, залейте кипятком. Временно отставьте в сторону для набухания. Пока займитесь овощами.

2. Морковь натрите на крупной терке. Лук очистите и нарежьте кубиками.

3. Яйца сварите вкрутую, остудите и нарежьте кубиками.

4. Кабачок очистите от кожицы. Если экземпляр старый, то удалите семена, кабачки молочной спелости используйте вместе с сердцевиной. Нарежьте кубиками 2 × 2 см. Замороженные используйте сразу без размораживания. Так как кабачки – основной ингредиент в блюде, сложите их в отдельную емкость, посолите и перемешайте, чтобы соль распределилась равномерно.

5. На дно скороварки налейте оливковое масло, выложите кабачки, морковь, репчатый лук, рис, добавьте соль, перец, базилик.

6. Влейте воду, сметану, слегка поперчите и посолите, готовьте в режиме «Высокое давление» 15 минут.

7. Откройте крышку (предварительно сбросив давление), всыпьте тертый голландский сыр, яйца и продолжайте готовить еще 2 минуты.

8. Перед подачей посыпьте петрушкой (мелко нарубленной).

Бигус с грибами

Время приготовления 20 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 стакан воды;
✓ 4 ст. ложки оливкового масла;
✓ 1 ч. ложка соли;
✓ 500 г шампиньонов;
✓ 1/4 ч. ложки молотого черного перца;
✓ 1 средняя морковь;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1 ст. ложка петрушки;
✓ 1/2 кочана белокочанной капусты;
✓ 1 средний помидор;
✓ 1/2 ст. ложки сухого базилика.

Приготовление

1. Капусту зачистите и нашинкуйте соломкой 3–4 см. Сложите в отдельную емкость, добавьте соль и тщательно перемешайте.

2. Морковь натрите на крупной терке. Лук очистите и нарежьте кубиками. Шампиньоны, если они свежие, очистите и нарежь те на сегменты. Замороженные используйте сразу без размораживания.

3. На дно скороварки налейте оливковое масло, выложите овощи: капусту, морковь, лук, шампиньоны, помидоры, посыпьте

базиликом.

4. Влейте воду, слегка поперчите и посолите, готовьте в режиме «Высокое давление» 20 минут.

5. Перед подачей посыпьте петрушкой (мелко нарубленной).

Фасоль по-мексикански

Время приготовления 30 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 3 стакана воды;
✓ 4 ст. ложки оливкового масла;
✓ 2 ст. ложки сливочного масла;
✓ 1 ч. ложка соли;
✓ 1 кг сухой фасоли;
✓ 1/4 ч. ложки молотого черного перца;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1 ст. ложка петрушки;
✓ 1 средний помидор;
✓ 2 небольших болгарских перца;
✓ 1/2 ст. ложки сухого майорана.

Приготовление

1. Фасоль тщательно промойте. Удалите всплывшие экземпляры. Слейте воду.

2. Выложите фасоль в скороварку-мультиварку, залейте водой, посолите и готовьте в режиме «Высокое давление» 20 минут.

3. Морковь натрите на крупной терке. Лук очистите и нарежьте кубиками. Болгарский перец вымойте и нарежьте кубиками.

4. Откройте крышку, слейте воду. Добавьте овощи: морковь, болгарский перец, репчатый лук, влейте оливковое масло и полстакана воды, посыпьте майораном, слегка посолите и поперчите. Перемешайте.

5. Готовьте в режиме «Тушение» 10 минут.

6. Перед подачей посыпьте петрушкой (мелко нарубленной).

Глава 8. Десерты

Рисовый пудинг

Время приготовления 8 минут.

Ингредиенты на 4 порции

✓ 700 мл молока;

✓ 1 стакан круглого риса;

✓ 1/2 стакана сахара;

✓ 1 ст. ложка сливочного масла;

✓ 1/4 ч. ложки ванилина;

✓ 1/6 ч. ложки мускатного ореха;

✓ 2 ст. ложки джема или сгущенного молока.

Приготовление

1. Промойте рис и оставьте временно в воде.

2. Выставите режим «Обжаривание». Доведите молоко до кипения, добавьте рис (предварительно слив воду), масло, сахар, ванилин и мускатный орех.

3. Закройте крышку. Готовьте в режиме «Низкое давление» 10 минут.

4. Дайте блюду настояться в режиме «Сохранение блюда горячим».

5. Разложите пудинг на тарелки, дополнительно подайте джем или сгущенное молоко.

Лимонный пудинг

Время приготовления 25 минут.

Ингредиенты на 4 порции

✓ 1 ст. ложка масла;

✓ 1/2 стакана сока лимона, натертая цедра;

✓ 2 яйца;

✓ 1/3 стакана муки;

✓ 1 пакетик разрыхлителя (можно купить готовую смесь либо 1 ч. ложку соды залить 1 ст. ложкой уксуса);

✓ 1,5 стакана молока;

✓ 1 баллончик взбитых сливок.

Приготовление

1. Смажьте маслом блюдо для суфле диаметром 16 см и временно отложите в сторону.

2. Взбейте масло с лимонной цедрой, постепенно добавляя сахар до того состояния, когда крупинки сахара полностью растворятся.

3. Отделите желтки от белков. Взбейте желтки и при непрерывном помешивании добавьте в просеянную муку и молоко.

4. Взбейте белки до пышной пены и влейте их в масло с цедрой.

5. Соедините обе массы, аккуратно перемешайте и вылейте в подготовленную форму для суфле. Накройте ее фольгой, плотно прижав края к боковой поверхности. Сверху фольги поместите тарелку, совпадающую по форме с блюдом. Это предотвратит попадание пара и влаги внутрь.

6. Поместите решетку в скороварку и добавьте 1,5 стакана воды. Поставьте форму на сложенное кухонное полотенце. И, взяв его (полотенце) с четырех сторон, поднимите форму с тестом, фольгой и тарелкой и аккуратно поставьте на подставку. Оставьте полотенце внутри скороварки на время приготовления.

7. Закройте крышку. Готовьте в режиме «Высокое давление» 25 минут.

8. Откройте крышку (предварительно сбросив давление), дайте немного остыть и достаньте блюдо из скороварки.

9. Подавайте пудинг горячим. Украсьте его взбитыми сливками.

Яблочный пудинг

Время приготовления 25 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 яблоко;
✓ 100 г миндальных орехов;
✓ 100 г печенья («Юбилейное»);
✓ 1 стакан сахара;
✓ 2 яйца;
✓ 1 ч. ложка сливочного масла;
✓ 1/2 стакана яблочного ликера;
✓ 2 стакана воды;
✓ 1 плитка шоколада.

Приготовление

1. Очистите яблоки от кожуры, удалите сердцевину и нарежьте мелкими кубиками.

2. В блендере измельчите печенье и орехи в крошку. Переложите в отдельную емкость.

3. В блендере измельчите яблоки с сахаром. Соедините обе массы и аккуратно перемешайте.

4. Отделите белки от желтков. Белки взбейте миксером в густую пену.

5. Сначала добавьте в тесто желтки (по одному), осторожно перемешайте, затем белки и ликер.

6. Смажьте форму для пудинга маслом, вылейте в нее тесто. На дно скороварки налейте воды, установите решетку, а на нее форму. Готовьте в режиме «Низкое давление» 25 минут.

7. Украсьте готовый пудинг шоколадной крошкой.

Кекс с курагой и фундуком

Время приготовления 30 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 2 ст. ложки масла;
✓ 1 ст. ложка сахарной пудры;
✓ 4 ст. ложки фундука;
✓ 1 яйцо;
✓ 1/4 стакана муки;
✓ 8 шт. кураги;
✓ 2 ст. ложки изюма;
✓ цедра 1/4 апельсина;
✓ чуть меньше 1/2 стакана молока;
✓ 1 ст. ложка сливочного масла для смазывания формы;
✓ 1 пачка 33 % сливок для взбивания;
✓ 2 стакана воды.

Приготовление

1. Переберите изюм и курагу, замочите. Затем выложите на бумажное полотенце, чтобы убрать излишнюю влагу.

2. Перемешайте вручную или с помощью миксера масло с сахаром до однородной массы. Положите яйцо, муку и фундук (предварительно измельченный в блендере).

3. Добавьте молоко, цедру апельсина, курагу (разрезанную на 4 части), изюм и аккуратно перемешайте.

4. Смажьте форму для кекса. Вылейте смесь и накройте фольгой.

5. Налейте воды в емкость скороварки, установите корзину для приготовления на пару и на нее форму с тестом. Готовьте в режиме «Низкое давление» 30 минут.

6. Откройте крышку (предварительно сбросив давление), извлеките форму с кексом.

7. Дайте кексу остыть, перевертите на тарелку, сверху украсьте взбитыми сливками.

Чизкейк с брусникой

Время приготовления 35 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 150 г сливочного масла;
✓ 150 г сахара;
✓ 1/2 ч. ложки ванилина;
✓ 1 яйцо;
✓ 1 ст. муки;
✓ 2 ч. ложки разрыхлителя;
✓ 1 ч. ложка растительного масла;
✓ 400 г творога;

✓ 3 яйца;
✓ 150 г сахарной пудры;
✓ 300 г брусники.

Приготовление

1. Разморозьте бруснику, откиньте на дуршлаг, чтобы дать стечь лишней жидкости.

2. Взбейте масло с сахаром, добавьте ванилин, яйцо и тщательно перемешайте. Всыпьте муку и разрыхлитель, еще раз перемешайте. Пока будете готовить начинку, положите тесто в холодильник, завернув его в пищевую пленку.

3. Творог перемешайте с яйцами, добавьте сахарную пудру.

Аккуратно всыпьте бруснику.

4. На дно емкости скороварки положите кондитерскую бумагу, смажьте ее растительным маслом и выложите тесто диаметром на 2 см больше, чем емкость, чтобы была возможность завернуть края внутрь. Проткните тесто в нескольких местах вилкой.

5. Выложите на тесто творожно-брусничную начинку. Закройте крышку и готовьте в режиме «Тушение» 35 минут.

Глава 9. Лечебное питание

Одним из основных правил диеты является регулярность в приеме пищи. Рекомендуется питаться небольшими порциями через каждые три-четыре часа.

Блюда нужно употреблять свежими. Пища не должна раздражать стенки желудка, вызывать усиленного выделения желудочного сока. Она должна легко перевариваться и находиться в желудке как можно меньше времени. Нельзя употреблять очень горячую или холодную пищу.

Не слишком солите блюда, не превышайте норму соли 8–10 г в сутки. Также необходимо исключить продукты, которые нарушают баланс соляной кислоты, возбуждают секрецию желудочного сока, или ограничить их употребление. К ним относятся редиска, редька, репа, черный хлеб, жилистое и жесткое мясо.

Стоит воздержаться от жареных продуктов, соленых, маринованных, острых блюд.

Наличие в обиходе скороварки-мультиварки облегчает приготовление блюд, а при необходимости соблюдения диеты делает их вкусными благодаря эффекту томления.

Рецепты блюд, рекомендованных в период обострения гастрита

Суп-пюре из картофеля

Время приготовления 20 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 2,5 л воды;
✓ 5–6 картофелин;
✓ 3 ст. ложки муки;
✓ 6 ст. ложек растительного масла;
✓ 1 средняя морковь;
✓ 1/8 кочана белокочанной капусты;
✓ 1 корень петрушки;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 2 ст. ложки сливочного масла;
✓ 1 ст. ложка зелени;
✓ 1/2 стакана молока.

Приготовление

1. Очистите картофель, морковь, корень сельдерея и белокочанную капусту.

2. Разрежьте картофель на 4 части, морковь и корень сельдерея на

3 части. Белокочанную капусту нарежьте крупными

кубиками.

3. Положите все в скороварку, налейте воду так, чтобы она на 2 см закрывала овощи, влейте растительное масло. Закройте крышку и готовьте в режиме «Тушение» в течение 15 минут.

4. Отдельно приготовьте соус бешамель. Муку подсушите на сковородке, переложите в отдельную емкость и постепенно влейте теплое молоко. Постоянно перемешивайте смесь, чтобы не образовались комочки. При необходимости готовый соус процедите через сито. Слегка посолите.

5. Откройте крышку скороварки-мультиварки, предварительно сбросив давление. Овощную смесь перелейте в отдельную емкость и перемешайте блендером.

6. Полученную смесь опять перелейте в скороварку, добавьте соус бешамель. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 5 минут.

7. Перед подачей добавьте зелень и сливочное масло.

Кнели рыбные

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 1 кг филе трески;
✓ 3–4 кусочка батона;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/2 стакана молока;
✓ 3 стакана воды;
✓ 2 яйца;
✓ 1/2 ст. ложки петрушки.

Приготовление 1. Вымойте филе рыбы, слегка обсушите бумажным полотенцем и пропустить через мясорубку.

2. Батон замочите в молоке. Добавьте его (слегка отжав) в готовый фарш.

3. Пропустите рыбный фарш и батон через мясорубку. Добавьте яйцо и соль. Полученную массу тщательно перемешайте. Сделайте небольшие круглые шарики – кнели.

4. На дно мультиварки-скороварки налейте горячую воду (предварительно ее вскипятив), выложите кнели.

5. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 15 минут.

6. Подавайте с бульоном, в котором тушились кнели, посыпьте мелко нарубленной петрушкой.

Суфле творожное паровое

Время приготовления 20 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 1 кг творога;
✓ 1 л воды;

✓ 1 ч. ложка соли;
✓ 3 ст. ложки муки;
✓ 4–5 ст. ложек сливочного масла;
✓ 1/2 стакана молока;
✓ 3 яйца;
✓ 2 ст. ложки растительного масла;
✓ 4 ст. ложки сливок.

Приготовление

1. Разотрите творог со сливками и тщательно перемешайте.

2. Отдельно приготовьте соус бешамель. Муку подсушите на сковородке, переложите в отдельную емкость. Постепенно влейте теплое молоко. Смесь постоянно перемешивайте, чтобы не образовались комочки. При необходимости готовый соус процедите через сито. Слегка посолите.

3. В перетертый творог со сливками добавьте соус бешамель, перемешайте до однородной массы.

4. Отделите белки от желтков. Сначала по одному вводите в смесь желтки, затем добавьте сливочное масло и перемешайте.

5. Белки взбейте в пену и аккуратно введите в смесь. Вылейте ее в форму (предварительно дно и края смажьте растительным маслом).

6. На дно мультиварки-скороварки налейте воду, установите корзину для приготовления блюд на пару и на нее форму с суфле. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 20 минут.

7. Откройте крышку (предварительно сбросив давление), извлеките форму с суфле. При подаче переверните форму на блюдо. Отдельно подайте сметану.

Фрикадельки из телятины и курицы в собственном соку

Время приготовления 25 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 500 г фарша телятины;
✓ 500 г мякоти курицы;
✓ 3–4 кусочка батона;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/2 стакана молока;
✓ 3 стакана воды;
✓ 2 яйца;
✓ 1/2 ст. ложки петрушки.

Приготовление

1. Мясо вымойте, слегка обсушите бумажным полотенцем. Зачистите от сухожилий и пленок, нарежьте брусочками, пропустите их через мясорубку.

2. Батон замочите в молоке. Добавьте его (слегка отжав) в готовый фарш. Второй раз пропустите через мясорубку мясо и

батон.

3. Положите яйцо, посолите. Полученную массу тщательно перемешайте. Сделайте круглые шарики – небольшие фрикадельки.

4. На дно мультиварки-скороварки налейте горячую воду (предварительно ее вскипятив), выложите фрикадельки. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 25 минут.

5. Подавайте с бульоном, в котором тушились фрикадельки, посыпьте мелко нарубленной петрушкой.

Суфле из говядины

Время приготовления 40 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 1 кг мякоти говядины;
✓ 3 л воды;
✓ 1,5 ст. ложки соли;
✓ 3 ст. ложки муки;
✓ 4–5 ст. ложек сливочного масла;
✓ 1/2 стакана молока;
✓ 3 яйца;
✓ 2 ст. ложки растительного масла.

Приготовление

1. Мясо вымойте, обсушите бумажным полотенцем. Зачистите от пленок и сухожилий. Положите в мультиварку-скороварку, налейте воду. Закройте крышку и готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 30 минут.

2. Отдельно приготовьте соус бешамель. Муку подсушите на сковородке, переложите в отдельную емкость. Постепенно влейте теплое молоко. Смесь постоянно перемешивайте, чтобы не образовались комочки. При необходимости готовый соус процедите через сито. Слегка посолите.

3. Откройте крышку скороварки, предварительно сбросив давление. Достаньте мясо и остудите его. Пропустите через мясорубку 2 раза. Влейте в мясо соус бешамель, перемешайте до однородной массы.

4. Отделите белки от желтков. Сначала по одному введите в смесь желтки, затем добавьте сливочное масло.

5. Белки взбейте в пену и аккуратно введите в смесь. Вылейте ее в форму (дно и края смажьте растительным маслом).

6. На дно мультиварки-скороварки налейте воду, установите корзину для приготовления блюд на пару и на нее форму с суфле. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 10 минут.

1. Откройте крышку (предварительно сбросив давление), извлеките форму с суфле. При подаче переверните ее на блюдо.

Запеканка картофельная с мясом на пару

Время приготовления 30 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 600 г мякоти говядины;
✓ 5–6 штук картофелин;
✓ 3 л воды;
✓ 1,5 ст. ложки соли;
✓ 2–3 ст. ложки сливочного масла;
✓ 6 ст. ложек молока;
✓ 1 яйцо;
✓ 2 ст. ложки растительного масла;
✓ 4 ст. ложки сметаны.

Приготовление

1. Мясо вымойте, обсушите бумажным полотенцем. Зачистите от пленок и сухожилий. Положите в мультиварку-скороварку, добавьте соль и воду. Закройте крышку и готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 20 минут.

2. Картофель очистите и разрежьте на несколько частей. Залейте горячей водой (предварительно ее вскипятив), слегка посолите и сварите в отдельной кастрюле до готовности (25 минут).

3. Откройте крышку скороварки, предварительно сбросив давление. Достаньте мясо и остудите его. Пропустите через мясорубку 2 раза.

4. С отварного картофеля слейте воду, слегка остудите и пропустите через мясорубку 2 раза. Добавьте горячее молоко и сливочное масло, тщательно перемешайте.

5. Смажьте края формы растительным маслом, на дно уложите слой картофеля, затем мяса, опять слой картофеля.

6. Взбейте яйцо и сметану. Полученной смесью смажьте запеканку.

7. На дно скороварки налейте воду, установите корзину для приготовления блюд на пару и на нее форму с запеканкой. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 5 минут.

8. Откройте крышку (предварительно сбросив давление), извлеките форму с запеканкой. При подаче переверните ее на блюдо.

Пудинг вермишелевый с мясом на пару

Время приготовления 30 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 600 г мякоти говядины;
✓ 300 г вермишели;
✓ 3 л воды;
✓ 1,5 ст. ложки соли;

✓ 2–3 ст. ложки сливочного масла;
✓ 1,5 л молока;
✓ 1 яйцо;
✓ 2 ст. ложки растительного масла;
✓ 6 ст. ложек 11 % сливок.

Приготовление

1. Мясо вымойте, обсушите бумажным полотенцем. Зачистите от пленок и сухожилий. Положите в мультиварку-скороварку, добавьте соль и воду. Закройте крышку и готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 25 минут.

2. В отдельной кастрюле сварите вермишель.

3. Вскипятите молоко, слегка подсолите и добавьте вермишель. Периодически помешивайте.

4. Откройте крышку скороварки, сбросив давление. Достаньте и остудите мясо. Пропустите через мясорубку 2 раза.

5. Вермишель откиньте на дуршлаг. Добавьте сливочное масло, сливки и взбитое яйцо, тщательно перемешайте.

6. Смажьте края формы растительным маслом, на дно уложите слой вермишели, затем слой мяса, опять слой вермишели.

7. На дно скороварки налейте воду, установите корзину для приготовления блюд на пару и на нее форму с пудингом. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 5 минут.

8. Откройте крышку (предварительно сбросив давление), извлеките форму с пудингом. При подаче переверните ее на блюдо. Отдельно подайте сметану.

Рецепты блюд для больных гастритом в период выздоровления

Рыба по-польски

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 4 порций

✓ 2 куска филе трески;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 3 стакана воды;
✓ 4 яйца;
✓ 1 ст. ложка петрушки;
✓ 1 корень петрушки;
✓ 1 средняя морковь;
✓ 1 небольшая головка репчатого лука.

Приготовление

1. Вымойте филе рыбы, слегка обсушите бумажным полотенцем и разрежьте на 3 части. Посолите.

2. Очистите овощи и разрежьте морковь и лук на 6 частей, корень петрушки – на 2.

3. На дно мультиварки-скороварки налейте воду, выложите овощи, а сверху филе рыбы. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 15 минут.

4. Отдельно сварите яйца вкрутую (варите 10 минут после закипания). Очистите и натрите на крупной терке.

5. Сливочное масло растопите, выложите натертые яйца.

6. Откройте крышку скороварки-мультиварки, предварительно сбросив давление, аккуратно достаньте рыбу. Уложите ее на блюдо, сверху залейте сливочным маслом с яйцами. Посыпьте мелко нарубленной зеленью.

Гуляш из отварного мяса

Время приготовления 35 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 1 кг мякоти говядины;
✓ 3 л воды;
✓ 1,5 ст. ложки соли;
✓ 3 ст. ложки муки;
✓ 4–5 ст. ложек сливочного масла;
✓ 1/2 стакана молока;
✓ 1 средняя морковь;
✓ 2 ст. ложки растительного масла;
✓ 1 ст. ложка петрушки.

Приготовление 1. Мясо вымойте, обсушите бумажным полотенцем. Зачистите от пленок и сухожилий. Положите в мультиварку-скороварку, налейте воду. Закройте крышку и готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 25 минут.

2. Отдельно приготовьте соус бешамель. Муку подсушите на сковородке, переложите в отдельную емкость. Постепенно влейте теплое молоко. Смесь постоянно перемешивайте, чтобы не образовались комочки. При необходимости готовый соус процедите через сито. Слегка посолите.

3. Откройте крышку мультиварки-скороварки, предварительно сбросив давление. Достаньте мясо и остудите его. Нарежьте кусочками 2 × 2 см.

4. Морковь очистите и натрите на мелкой терке.

5. На дно скороварки-мультиварки налейте растительное масло, выложите нарезанное мясо, морковь, добавьте соус бешамель. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 10 минут. При подаче посыпьте зеленью петрушки.

Принципы диеты при язвенной болезни

При язвенной болезни желудка разрешены молоко, молочные продукты, белок куриного яйца, отварная рыба, протертое отварное мясо (телятина, говядина, птица), протертые, слизистые каши, овощное пюре, овощные отвары, кисели.

Отвар из риса на молоке

Время приготовления 35 минут.

Ингредиенты на 5 порций

✓ 1 стакан риса;
✓ 1,5 л воды;
✓ 1 ч. ложка соли;
✓ 2–3 ст. ложки сливочного масла;
✓ 0,5 л молока;
✓ 2 ст. ложки сливочного масла;
✓ 1 ч. ложка сахара.

Приготовление

1. Переберите рис и несколько раз промойте в проточной воде.

2. На дно мультиварки-скороварки высыпьте рис, залейте его водой и готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 25 минут.

3. Откройте крышку скороварки, предварительно сбросив давление. Выложите разваренную крупу в отдельную емкость, затем протрите через сито.

4. На дно скороварки-мультиварки выложите протертую крупу и залейте горячим молоком, добавьте сахар и сливочное масло.

Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 10 минут. Подавайте блюдо слегка остывшим.

Протертый суп из риса и мяса

Время приготовления 45 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 600 г мякоти говядины;
✓ 1/2 стакана риса;
✓ 2 л воды;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 1–2 ст. ложки сливочного масла;
✓ 1 яйцо;
✓ 2 ст. ложки оливкового масла;
✓ 1 л молока.

Приготовление

1. Рис промойте и залейте горячей водой для набухания.

2. Мясо вымойте, обсушите бумажным полотенцем. Зачистите от пленок и сухожилий. Положите в мультиварку-скороварку, добавьте соль и воду. Закройте крышку и готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 25 минут.

3. Откройте крышку, предварительно сбросив давление. Достаньте мясо и остудите его.

4. Вымойте емкость мультиварки-скороварки. На дно выложите замоченный рис, залейте водой и готовьте в режиме

«Низкое давление» в течение 15 минут.

5. Пропустите отварное мясо через мясорубку 2 раза, добавьте сливочное масло. Временно отложите.

6. Рис достаньте и переложите в отдельную емкость. Затем протрите крупу через сито.

7. В молоко добавьте яйцо, смесь взбейте миксером или вручную.

8. Выложите в скороварку крупу и мясо, добавьте соль, оливковое масло и залейте молочно-яичной смесью. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 5 минут.

9. Перед подачей посыпьте мелко рубленной зеленью. Подавайте суп теплым.

Мясные котлетки, приготовленные на пару

Время приготовления 35 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 500 г фарша индейки;
✓ 500 г мякоти курицы;
✓ 3–4 кусочка батона;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/2 стакана молока;
✓ 3 стакана воды;
✓ 2 яйца;
✓ 1/2 ст. ложки петрушки;
✓ 2 ст. ложки сметаны.

Приготовление

1. Мясо вымойте, обсушите бумажным полотенцем. Зачистите от пленок и сухожилий. Положите в мультиварку-скороварку, налейте воду. Закройте крышку и готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 25 минут.

2. Батон замочите в молоке.

3. Достаньте мясо, слегка остудите. Пропустите через мясорубку 2 раза. Во второй раз пропустите с добавлением батона (который слегка отожмите).

4. Добавьте яйца, соль и молоко, тщательно перемешайте. Из мясного фарша сделайте круглые шарики – небольшие котлетки.

5. На дно скороварки налейте воду, установите корзину для приготовления блюд на пару и на нее выложите котлетки. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 10 минут.

6. Откройте крышку (предварительно сбросив давление), извлеките корзину с котлетками. Отдельно подайте сметану.

Рецепты блюд при панкреатите

Суп-пюре из моркови/кабачков

Время приготовления 18 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 2,5 л воды;
✓ 3 ст. ложки муки;
✓ 6 ст. ложек растительного масла;
✓ 4–5 средних морковок или 2 средних кабачка;
✓ 1 яйцо;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 2 ст. ложки сливочного масла;
✓ 1 ст. ложка зелени;
✓ 1/2 стакана молока.

Приготовление

1. Вымойте морковь, очистите и разрежьте на 3–4 части. Положите в мультиварку-скороварку, налейте воду так, чтобы она на 2 см закрывала овощи, добавьте растительное масло. Закройте крышку и готовьте в режиме «Тушение» в течение 15 минут.

2. Откройте крышку, предварительно сбросив давление. Достаньте морковь, выложите в отдельную емкость, слегка ее остудите. Перемешайте блендером или протрите через сито. Отвар не выливайте, его мы будем использовать при доведении супа до готовности.

3. Отдельно приготовьте соус бешамель. Муку подсушите на сковородке, переложите в отдельную емкость. Постепенно влейте теплое молоко. Смесь постоянно перемешивайте, чтобы не образовались комочки. При необходимости готовый соус процедите через сито. Слегка посолите. Добавьте взбитое яйцо и еще раз тщательно перемешайте.

4. Протертую морковь переложите в мультиварку-скороварку, добавьте соус бешамель и морковный отвар. Закройте

крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 3 минут.

5. Перед подачей добавьте зелень и сливочное масло.

Каша рисовая на воде и молоке

Время приготовления 35 минут.

Ингредиенты на 5 порций

✓ 1 стакан риса;
✓ 1,5 л воды;
✓ 1 ч. ложка соли;
✓ 2–3 ст. ложки сливочного масла;
✓ 0,5 л молока;
✓ 2 ст. ложки сливочного масла;
✓ 1 ч. ложка сахара.

Приготовление

1. Переберите рис, несколько раз промойте в проточной воде. Выложите на дно мультиварки-скороварки, залейте водой и готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 25 минут.

2. Откройте крышку скороварки, предварительно сбросив давление. Выложите разваренную крупу в отдельную емкость. После этого протрите ее через сито или перемешайте блендером до однородной консистенции.

3. На дно скороварки выложите протертую крупу и залейте горячим молоком, добавьте сахар и сливочное масло. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 10 минут.

4. Подавайте кашу слегка остывшей.

Тефтели с овощами на пару

Время приготовления 20 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 700 кг фарша (телятина с курицей);
✓ 1/2 часть кочана белокочанной капусты;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1 морковь;
✓ 0,5 л воды;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 1/4 ч. ложки молотого черного перца;
✓ 1/4 стакана молока;
✓ 2 яйца;
✓ 2–3 ст. ложки сметаны;
✓ 1 ст. ложка зелени (укропа).

Приготовление

1. Очистите и нарежьте репчатый лук кубиками, морковь натрите на мелкой терке, капусту нашинкуйте соломкой 1–2 см.

2. В мясной фарш добавьте яйца и молоко, тщательно перемешайте.

3. Соедините овощи с мясным фаршем, добавьте соль, перец, еще раз тщательно перемешайте. Готовую массу разделите на шарики.

4. Выложите готовые тефтели на сетку скороварки-мультиварки. Налейте на дно воды, вставьте сетку с тефтелями и готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 20 минут.

5. В качестве соуса можно подать сметану с мелко нарубленным укропом.

Треска отварная с яйцами и маслом

Время приготовления 9 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 кг трески (филе);
✓ 8 ст. ложек растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки белого перца;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1 морковь;

✓ 1 корень петрушки;
✓ 1/2 часть корня сельдерея;
✓ 4–5 горошин черного перца;
✓ 4 яйца;
✓ 1 ст. ложка укропа (мелко нарубленного);
✓ 1 стакан воды;
✓ 3 ст. ложки сливочного масла.

Приготовление

1. Нарежьте филе кусками, но не прямо, а под углом: нож держите так, чтобы срез получился наискосок. Посолите и поперчите.

2. Репчатый лук очистите и нарежьте полукольцами, морковь, корень петрушки и сельдерея очистите и натрите на крупной терке.

3. На дно скороварки выложите подготовленные овощи: репчатый лук, морковь, корень петрушки и сельдерея, добавьте растительное масло, соль, перец и мелко нарубленную зелень. Добавьте воду. Закройте крышку и в режиме «Тушение», готовь те в течение 5 минут.

4. Откройте крышку (предварительно сбросив давление), сверху овощей выложите рыбу, закройте крышку и продолжайте готовить в режиме «Высокое давление» в течение 4 минут.

5. Сварите яйца вкрутую в отдельной емкости. Остудите и нарубите мелкими кубиками.

6. При подаче аккуратно выложите на блюдо рыбу, сверху посыпь те рублеными яйцами и полейте растопленным сливочным маслом, рядом положите тушеные овощи.

7. В качестве гарнира можно подать картофельное пюре.

Рецепты блюд при сахарном диабете

Овощной суп с мясными фрикадельками

Время приготовления 20 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 300 г говяжьего фарша;
✓ 1 яйцо;
✓ 2,5 л воды;
✓ 1 стакан белой фасоли;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 2–3 средние картофелины;
✓ 1/6 кочана белокочанной капусты;
✓ 1 небольшая морковь;
✓ 1 небольшой помидор;
✓ 1 ст. ложка укропа (измельченного);
✓ 6 ст. ложек растительного масла;
✓ 1 ст. ложка соли;

✓ 1 корень петрушки;
✓ 3–4 горошины черного перца;
✓ 1/2 лимона.

Приготовление

1. Переберите фасоль, промойте несколько раз, залейте горячей водой для набухания.

2. Очистите и нарежьте лук мелкими кубиками, картофель кубиками 1 × 1 см, морковь и корень петрушки натрите на крупной терке соломкой. Капусту нарежьте соломкой (3–4 см), а помидор кубиками.

3. В говяжий фарш добавьте яйцо, перемешайте и сделайте маленькие шарики – фрикадельки.

4. В мультиварку-скороварку положите фасоль, фрикадельки, репчатый лук, картофель, морковь, корень петрушки, капусту и помидоры, добавьте растительное масло, соль, перец и залейте водой. Готовьте в режиме «Высокое давление» 20 минут.

5. При подаче в тарелку добавьте зелень, сметану, ломтик лимона.

Рисовый суп с морковью и болгарским перцем

Время приготовления 20 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 2,5 л воды;
✓ 3 ст. ложки муки;
✓ 6 ст. ложек растительного масла;
✓ 1 средняя морковь;
✓ 1–2 небольших красных болгарских перца;
✓ 1 корень петрушки;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 2 ст. ложки сливочного масла;
✓ 1 ст. ложка зелени;
✓ 1/2 стакана молока;
✓ 1/2 стакана риса.

Приготовление

1. Промойте рис, замочите его в горячей воде.

2. Очистите и разрежьте морковь и корень петрушки на 4 части, перец на 6 частей.

3. В мультиварку-скороварку выложить рис, овощи, добавьте растительное масло и воду. Закройте крышку и готовьте в режиме «Тушение» в течение 15 минут.

4. С помощью дуршлага отделите отвар от риса и отварных овощей. Отвар оставьте, он понадобится в дальнейшем.

5. Овощи и рис перемешайте блендером до однородной консистенции.

6. Отдельно приготовьте соус бешамель. Муку подсушите на

сковородке, переложите в отдельную емкость. Постепенно влейте теплое молоко. Смесь постоянно перемешивайте, чтобы не образовались комочки. При необходимости готовый соус процедите через сито. Слегка посолите. Добавьте взбитое яйцо и еще раз тщательно перемешайте.

7. Полученную рисово-овощную смесь перелейте в мультиварку-скороварку, добавьте соус бешамель и овощной отвар. Закрой те крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 5 минут.

8. Перед подачей добавьте зелень и сливочное масло.

Суп из стручковой фасоли с фрикадельками

Время приготовления 25 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 300 г говяжьего фарша;
✓ 1 яйцо;
✓ 2,5 л воды;
✓ 500 г зеленой стручковой фасоли;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 1/2 ст. ложки уксуса;
✓ 1 ст. ложка укропа (измельченного);
✓ 6 ст. ложек растительного масла;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 1–2 зубчика чеснока;
✓ 3–4 горошины черного перца.

Приготовление

1. Очистите и нарежьте лук мелкими кубиками.

2. В говяжий фарш добавьте яйцо, перемешайте и сделайте маленькие шарики – фрикадельки.

3. В мультиварку-скороварку налейте горячую воду (предварительно ее вскипятив), опустите фрикадельки, репчатый лук, фасоль, добавьте растительное масло, соль, перец, уксус и воду. Готовьте в режиме «Высокое давление» 25 минут.

4. При подаче в тарелку добавьте зелень и мелко нарубленный чеснок.

Щи с мясом

Время приготовления 30 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 500 г мякоти говядины;
✓ 2,5 л воды;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 2–3 средние картофелины;
✓ 1/6 кочана белокочанной капусты;
✓ 1 небольшая морковь;
✓ 1 небольшой помидор;

✓ 1 ст. ложка укропа (измельченного);
✓ 6 ст. ложек растительного масла;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 1 корень петрушки;
✓ 3–4 горошины черного перца;
✓ 1–2 зубчика чеснока;
✓ 3–4 ст. ложки сметаны;
✓ 3–4 пера зеленого лука.

Приготовление 1. Мясо вымойте, удалите пленки и сухожилия, нарежьте кубиками 2 × 2 см.

2. В мультиварку-скороварку положите мясо, добавьте соль, перец, 1 литр воды и готовьте в режиме «Тушение» в течение 20 минут.

3. Очистите и нарежьте лук мелкими кубиками, картофель кубиками 1 × 1 см, морковь и корень петрушки натрите на крупной терке соломкой. Капусту нарежьте кубиками 1 × 1 см, а помидор крупными кубиками.

4. Откройте крышку, предварительно сбросив давление, добавьте все овощи, растительное масло, слегка посолите и налейте еще 1,5 л воды. Готовьте в режиме «Высокое давление» 10 минут.

5. При подаче в тарелку добавьте зелень, сметану, мелко нарезанный зеленый лук.

Суп с курицей, овощами и яйцом

Время приготовления 30 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 1 небольшая курица;
✓ 2,5 л воды;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 2–3 средние картофелины;
✓ 1 небольшая морковь;
✓ 1 ст. ложка укропа (измельченного);
✓ 6 ст. ложек растительного масла;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 1 корень петрушки;
✓ 3–4 горошины черного перца;
✓ 3–4 ст. ложки сметаны;
✓ 1 яйцо;
✓ 1 ст. ложка сливочного масла;
✓ 1 банка зеленого горошка или 300 г замороженного.

Приготовление

1. Курицу вымойте, удалите гузку, часть кожи около шеи.

2. Очистите морковь и корень сельдерея.

3. В мультиварку-скороварку положите курицу, добавьте соль

и перец, морковь и корень петрушки, влейте воду и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 20 минут.

4. Достаньте курицу, переложите в отдельную емкость. Овощи тоже выньте из бульона и слегка охладите.

5. Отделите мясо курицы от костей и кожи. Морковь и корень петрушки нарежьте мелкой соломкой.

6. В бульон, который находится в емкости мультиварки-скороварки, положите курицу, морковь, корень петрушки, картофель (предварительно очищенный и нарезанный кубиками 2 × 2 см), зеленый горошек и сливочное масло, слегка посолите. Готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 8 минут.

7. Смешайте сметану с яйцом (миксером или вручную).

8. Откройте крышку, предварительно сбросив давление, влейте сметану с яйцом, закройте крышку и продолжайте готовить еще 2 минуты в режиме «Высокое давление».

9. При подаче в тарелку добавьте мелко нарезанную зелень.

Весенние щи с крапивой

Время приготовления 30 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 500 г мякоти говядины;
✓ 2,5 л воды;
✓ 1 головка репчатого лука;
✓ 2–3 средние картофелины;
✓ 300 г (12–14 шт.) стеблей молодой крапивы;
✓ 1 небольшая морковь;
✓ 1 ст. ложка укропа (измельченного);
✓ 6 ст. ложек растительного масла;
✓ 1 ст. ложка соли;
✓ 3–4 горошины черного перца;
✓ 1–2 зубчика чеснока;
✓ 3–4 ст. ложки сметаны.

Приготовление

1. Мясо вымойте, удалите пленки и сухожилия и нарежьте кубиками 2 × 2 см.

2. В мультиварку-скороварку положите мясо, сливочное масло, соль и перец, влейте 1 л воды и готовьте в режиме «Тушение» в течение 20 минут.

3. Очистите и нарежьте овощи: лук мелкими кубиками, картофель кубиками 1 × 1 см, морковь натрите на крупной терке соломкой.

4. Крапиву переберите (используйте только листья). Листья нарежьте соломкой.

5. Откройте крышку, предварительно сбросив давление, добавьте все овощи, растительное масло, слегка посолите и

налейте еще 1,5 л воды. Готовьте в режиме «Высокое давление» 10 минут.

6. При подаче в тарелку добавьте зелень, сметану, мелко нарезанный чеснок.

Курица, тушенная в соусе с овощами

Время приготовления 20 минут.

Ингредиенты на 8 порций

✓ 6 кусков филе курицы;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки черного перца;
✓ 1/2 стакана воды;
✓ 2 головки репчатого лука;
✓ 0,5 кг зеленого горошка;
✓ 2 моркови;
✓ 5 ст. ложек сметаны;
✓ 1/2 ст. ложки кинзы.

Приготовление

1. Вымойте филе, промокните бумажным полотенцем и разрежьте каждое на 3 части, посолите и поперчите.

2. Очистите репчатый лук и нарежьте полукольцами. Морковь очистите и натрите на крупной терке.

3. Выложите на дно скороварки-мультиварки подготовленную курицу, репчатый лук, морковь, зеленый горошек.

4. Добавьте воду, сметану и кинзу. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 20 минут.

5. Перед подачей посыпьте нарубленной зеленью.

Камбала с сельдереем и луком-пореем

Время приготовления 9 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1,5 кг камбалы;
✓ 8 ст. ложек растительного масла;
✓ 1/2 ст. ложки соли;
✓ 1/4 ч. ложки белого перца;
✓ 3–4 стебля лука-порея;
✓ 1 корень сельдерея;
✓ 1/2 часть корня сельдерея;
✓ 4–5 горошин черного перца;
✓ 1 лимон;
✓ 1 ст. ложка укропа (мелко нарубленного);
✓ 1 стакан воды.

Приготовление

1. Подготовьте рыбу. Промойте камбалу под струей холодной воды. Обмокните бумажным полотенцем, чтобы было легче с ней работать и она не скользила. Чаще всего это рыба продается уже

выпотрошенной. Если вдруг это не так, очистите камбалу от внутренностей и снова хорошо промойте водой. Чешую у камбалы чистить не надо. Отрежьте поварскими ножницами плавники и голову. Срежьте нижнюю часть брюшка. Разрежьте рыбу на 2 части. Посолите и поперчите.

2. Вымойте лук-порей и нарежьте его кольцами. Корень сельдерея очистите и натрите на крупной терке.

3. На дно скороварки выложите подготовленные овощи: лук-порей и корень сельдерея, добавьте растительное масло, соль, перец и мелко нарубленную зелень, сок половинки лимона. Влейте воду. Закройте крышку и в режиме «Тушение» готовьте в течение 5 минут.

4. Откройте крышку (предварительно сбросив давление), сверху овощей выложите рыбу, закройте крышку и продолжайте готовить в режиме «Высокое давление» в течение 4 минут.

5. При подаче аккуратно выложите на блюдо рыбу, сбрызните лимоном, рядом положите тушеные овощи.

6. В качестве гарнира можно подать отварной рис.

Легкое овощное ассорти

Время приготовления 15 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 1 стакан воды;
✓ 4 ст. ложки оливкового масла;
✓ 2 ст. ложки сливочного масла;
✓ 1 ч. ложка соли;
✓ 1/4 ч. ложки молотого черного перца;
✓ 1 ст. ложка петрушки;
✓ 700 г цветной капусты;
✓ 1/2 стакана риса;
✓ 1 средняя морковь;
✓ 1 головка репчатого лука.

Приготовление

1. Рис промойте несколько раз и залейте кипятком.

2. Репчатый лук очистите и нарежьте кубиками. Цветную капусту разберите на соцветия. Морковь нарежьте соломкой.

3. На дно налейте оливковое масло. Выложите подготовленные овощи, посолите и поперчите. Добавьте сливочное масло.

4. Положите рис (предварительно слив воду), залейте водой, добавьте еще немного соли и перца, готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 15 минут.

5. Перед подачей добавьте мелко нарезанной петрушки.

Картофельный суп протертый

Время приготовления 20 минут.

Ингредиенты на 4 порции

✓ 1 л воды;
✓ 1 ст. ложка муки;
✓ 1/2 ч. ложки соли;
✓ 1 ст. ложка сливочного масла;
✓ 4 картофелины;
✓ 1/2 стакана молока;
✓ 2 желтка.

Приготовление

1. Очистите картофель и разрежьте на 4 части. Выложите в мультиварку-скороварку, слегка посолите и добавьте воды. Закройте крышку и готовьте в режиме «Тушение» в течение 15 минут.

2. Через дуршлаг отделите отвар от картофеля. Отвар оставьте, он понадобиться для дальнейшего использования.

3. Отварите яйца. Охладите, очистите, нам понадобятся только желтки.

4. Блендером в отдельной емкости перемешайте картофель до однородной консистенции.

5. Отдельно приготовьте соус бешамель. Муку подсушите на сковородке, переложите в отдельную емкость. Постепенно влейте теплое молоко. Смесь постоянно перемешивайте, чтобы не образовались комочки. При необходимости готовый соус процедите через сито. Слегка посолите. Добавьте взбитое яйцо и еще раз тщательно перемешайте.

6. Полученное картофельное пюре перелейте в мультиварку-скороварку, добавьте соус бешамель и овощной отвар. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 5 минут.

7. Перед подачей добавьте сливочное масло с растертыми желтками.

Овощной суп протертый

Время приготовления 20 минут.

Ингредиенты на 4 порции

✓ 1 л воды;
✓ 1/2 ч. ложки соли;
✓ 1 ст. ложка сливочного масла;
✓ 3 картофелины;
✓ 1 морковь;

✓ 1/8 кочана белокочанной капусты;
✓ 1 ст. ложка сливочного масла;
✓ 1 ст. ложка сметаны.

Приготовление

1. Очистите овощи. Картофель разрежьте на 4 части, морковь на 3 части, капусту нарежьте кубиками 3 × 3 см.

2. В мультиварку-скороварку выложите все овощи, слегка посолите и добавьте воды. Закройте крышку и готовьте в режиме «Тушение» в течение 15 минут.

3. Через дуршлаг отделите отвар от овощей. Отвар оставьте, он понадобится для дальнейшего использования.

4. Блендером в отдельной емкости перемешайте все овощи до однородной консистенции. Полученное овощное пюре перелейте в скороварку и добавьте овощной отвар. Закройте крышку и готовьте в режиме «Высокое давление» в течение 5 минут.

5. Перед подачей добавьте сливочное масло и сметану.

Пудинг из мяса курицы, телятины или рыбы

Время приготовления 20 минут.

Ингредиенты на 4 порции

✓ 0,5 кг мякоти говядины/курицы/рыбы;
✓ 2 л воды;
✓ 1 ч. ложка соли;
✓ 1 ст. ложка сливочного масла;
✓ 1/2 стакана молока;
✓ 1 яйцо;
✓ 1–2 ломтика батона.

Приготовление

1. Мясо вымойте, обсушите бумажным полотенцем. Зачистите от пленок и сухожилий, пропустите через мясорубку. Добавьте батон, предварительно замоченный в молоке. Еще раз пропустите все через мясорубку.

2. Полученную массу посолите, добавьте молоко, сливочное масло и перемешайте все блендером.

3. Отделите белок от желтка. Сначала в мясной фарш добавьте желток, а потом белок, предварительно взбитый в густую пену.

4. Готовую смесь вылейте в форму (предварительно дно и края смажьте растительным маслом) и присыпьте панировочными сухарями.

5. На дно мультиварки-скороварки налейте воду, установите корзину для приготовления блюд на пару и на нее форму с пудингом. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 20 минут.

6. На гарнир можно подать картофельное пюре.

Морковно-яблочные котлеты

Время приготовления 20 минут.

Ингредиенты на 4 порции

✓ 3 яблока;
✓ 3 средние морковки;
✓ 2 стакана воды;
✓ 4 ч. ложки манки;
✓ 1 яйцо;
✓ 1 ч. ложка сахара;
✓ 1 ч. ложка сливочного масла;
✓ 4 ст. ложки панировочных сухарей.

Приготовление

1. Морковь вымойте, очистите, разрежьте на 3–4 части.

2. Яблоки вымойте, очистите от кожуры, удалите сердцевину, разрежьте на 4 части.

3. Подготовленные овощи и фрукты положите в мультиварку-скороварку, добавьте сахар, налейте воду и готовьте в режиме «Тушение» 10 минут.

4. Откройте крышку. Через сито протрите морковь и яблоки, слейте отвар.

5. Морковь и яблоки переложите в отдельную емкость и блендером смешайте до однородной консистенции.

6. В полученную смесь тонкой струйкой всыпьте манную крупу, добавьте яйцо. Тщательно перемешайте.

7. Разделите фарш на небольшие кусочки. Сформируйте котлетки, которые обваляйте в панировочных сухарях.

8. На дно мультиварки-скороварки налейте воду, установите корзину для приготовления блюд на пару и на нее форму с котлетами. Готовьте в режиме «Низкое давление» в течение 10 минут.

Творожная запеканка

Время приготовления 25 минут.

Ингредиенты на 6 порций

✓ 2 пачки творога (по 250 г);
✓ 2 яйца;
✓ 2 ст. ложки манки;
✓ 1 ст. ложка сливочного масла;
✓ 3 ст. ложки изюма;
✓ 2 ст. ложки сахара;
✓ 1/4 ч. ложки ванилина;
✓ 2 ст. ложки клубничного джема.

Приготовление

1. Переберите и замочите изюм. Перед тем как добавлять в тесто, выложите его на бумажное полотенце, чтобы убрать

лишнюю влагу.

2. Смешайте творог, яйца, манную крупу, ванилин и сахар вручную или с помощью миксера и в последнюю очередь добавьте изюм. Аккуратно перемешайте деревянной лопаткой.

3. На дно скороварки положите кондитерскую бумагу, смажьте ее сливочным маслом и вылейте готовое тесто. Готовьте в режиме «Тушение» 25 минут.

4. Подайте с клубничным джемом.

Послесловие

Приготовление еды – в скороварке-мультиварке или обычной кастрюле – должно приносить радость. Блюдо получается вкусным только тогда, когда вы вложили в него частичку души.

Кухня не должна быть каторгой. Привлекайте детей, мужа, не взваливайте все дела на себя. И тогда каждый ужин или завтрак на скорую руку принесет вам радость и удовольствие.

Желаю удачи. Приятного аппетита!

Примечания

1

Готовим в мультиварке. СПб, Питер, 2012; Готовим в скороварке-мультиварке. СПб, Питер, 2013.